**Декабрь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы****занятия** | **1-ая неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** | **5-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10-12** | **Занятия 13-15** |
| **Программные задачи** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.Продолжать учить детей сохранять равновесие на повышенной площади опоры; упражнять в бросании мяча друг другу 2 руками снизу и в прыжках на одной ноге.Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу. Учить детей соблюдать правила игры.Продолжить упражнять детей в прыжках, в прокатывании мяча и подлезании под шнур в группировке. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.Продолжать упражнять в перебрасывании мяча в парах; упражнять в ползании на четвереньках; учить мягко приземляться на мягкое покрытие.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по 1; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; закрепить правила игры. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом на другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по-медвежьи; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.Продолжать упражнять в переходе с одного пролета на другой и в прыжках через скакалку. | Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на 2 ногах через препятствие.Упражнять в ходьбе в колонне по 1; беге между постройками; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с разным положением рук и ног, медленный бег. На сигнал ходьба широким свободным шагом. Перестроение в 4 колонны. Ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега. |
| **ОРУ** | В парах | Без предметов | С мячом | Без предметов | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | 1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики.
2. Прыжки на 2 ногах между предметами
3. Бросание малого мяча одной рукой вверх и ловля 2 руками.
4. Ходьба по гимнастической скамейке прямо на середине присесть, руки вперед.
5. Переброска мячей друг другу снизу.
6. Прыжки на правой и левой ногах.
 | 1. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением попеременно.
2. Эстафета с мячом
3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.
4. Прокатывание мяча между предметами.
5. Ползание под шнур боком в группировке.
 | 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля 2 руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.
3. Ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Перебрасывание мячей друг другу любым способом.
5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
6. Прыжки с высоты на мягкое покрытие.
 | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
3. Прыжки на 2 ногах с мешочком между колен.
4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
5. Ходьба с перешагиванием через кубы.
6. Прыжки через скакалку.
 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
2. Прыжки через препятствие.
3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.
 |
| Игровые упражнения1. «Два Мороза»
2. «Ловля обезьян»
3. «Лягушки и цапля»
 | Игровые упражнения:1. «Волк во рву»
2. «Паук и мухи»
3. «Зайцы и охотники»
 | Игровые упражнения:1. «Волк во рву»
2. «Зайцы и охотники»
3. «Хитрая лиса»
4. По выбору детей
 | Игровые упражнения1. «Кто дальше бросит»
2. «Точный пас»
 | Игровые упражнения1. «Кто быстрее»
2. «Проскользи – не упади»
 |
| **П/И** | «Хитрая лиса» | «Лягушки и цапля» | «Порыгунчики-воробушки» | «Хитрая лиса» | «День и ночь» |
| «Волк во рву» | «Два Мороза» |
| **Заключ. часть** | Ходьба в колонне по 1 | «Эхо» | Ходьба в колонне по 1 | «Эхо» | Ходьба в колонне по 1 |
| Медленный бег. Ходьба в колонне по 1 | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по 1 |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в д/с: Подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 40-42.
2. Степаненкова, Э.Я. Сборник п/и. – С. 120-139
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: Подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 42-44
2. Степаненкова, Э.Я. Сборник п/и. – С. 139, 123-141
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: Подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 45-47
2. Картотека игр
3. Степаненкова, Э.Я. Сборник п/и. – С. 123-141
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 47-49.
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 49-52
 |

**Январь**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы****занятия** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** |
| **Программные задачи** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по гимнастической скамейке.Знакомство с лыжами с техникой безопасности. Учить выполнять упражнения в лыжах на месте, скользящий шаг. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивая через предметы); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.Продолжить знакомить детей с лыжами. Учить выполнять упражнения на лыжах: боковой шаг, повороты. Скользить на лыжах. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия, в прыжках.Продолжить учить ходьбе на лыжах скользящим шагом |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. По сигналу – перешагивание через предметы в ходьбе. Бег через кубики перепрыгивать. Ходьба и бег врассыпную. |
| **2 ч. ОРУ** | С кубиком | С мячом | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | 1. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие, с места.2. «Поймай мяч».3. Ползание по прямой на четвереньках по гимнастической скамейке, с мешочком на спине. 4. Ловля мяча после отскока на середине стоя в парах. | 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля 2-мя руками.2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.4. Переброска мячей друг другу.5. Ползание под шнур на четвереньках.6. Ходьба на носках между предметами, руки на пояс. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.2. Ползание на правой и левой ноге, на двух ногах между предметами.3. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.4. Прыжки через скакалку, на 2 ногах из обруча в обруч. |
| Игровые упражнения:1. «Пружинка». 2. Поочередное поднимание ног.3. Ходьба на лыжах. | Упражнения на лыжах | Упражнения на лыжах |
| **П/И** | «Совушка» | «Удочка» | «Паук и мухи» |
|
| **3 часть** | «У кого меньше шагов» | Ходьба в колонне по одному | Игра м/п по выбору детей |
| Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по 1 |
| **Литература**  | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 52-54, 67 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 54-56, 67-68.
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 57-58, 68
 |

**Февраль**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10-12** |
| **Программные задачи** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.Продолжать упражнять детей в ходьбе скользящим шагом на лыжах, энергично размахивая руками. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).Продолжать учить детей скользящему шагу на лыжах. Продолжить упражнять детей в прыжках на одной ноге, в перебрасывании мячей двумя руками от груди. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Учить детей боковым шагом вправо и влево; продолжать учить скользящему шагу на лыжах с активным взмахом рук.Продолжать упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом, в упражнениях с мячом. |
| **1 часть****Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук и ног, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег врассыпную. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. |
| **2 ч. ОРУ** | С обручем | С гимнастической палкой | б/п | С мячом |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.
3. Прыжки на 2 ногах через скакалку, на одной ноге.
4. Эстафета с мячом
 | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.
2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, 2-мя руками от груди.
3. Лазанье под дугу прямо и боком.
4. Ползание на ладонях и коленях между предметами.
 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.
2. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам.
3. Отбивание мяча одной рукой.
4. Метание мешочков в обручи, лежащие на полу.
 | 1. Ползание на четвереньках между предметами.2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.4. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.5. Эстафета с мячом |
| Упражнения на лыжах | Упражнения на лыжах | Эстафеты:1. «Проскользи не упади»
 | Упражнения на лыжах |
| **П/И** | «Ключи» | «Не оставайся на полу» | «Не попадись» | «Жмурки» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по 1 | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по 1 | Ходьба в колонне по одному |
| «Угадай, чей голосок» |
| **Литература** | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 59-60, 68.
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 61-62, 68
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 63-64, 68-69
 | 1. Пензулаева, Л.И., Физическая культура в д/с: подготовительная к школе группа. – 2014. – С. 65-66, 69
 |