РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЛА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6» компенсирующего вида

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Орел, ул. Комсомольская, 133 тел. /факс: 59-14-00 E – mail: mdou06@mail.ru

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

 «Детский сад № 6»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Енина

Приказ № 46/1 от 26.08. 2020 г

**ПЛАН РАБОТЫ ПО**

**ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Инструктор по физкультуре

Субботина Т.И.

 **Задачи на Сентябрь**

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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключи-тельная** **часть** |
| **Общераз-вивающие****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,  | Без предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах  | «У кого мяч?».«Ловишки» | Игра малой подвиж-ности «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 | С мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками3. 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. | 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 одномуХодьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | С гимнасти-ческой 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 упр. по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

#

 **Задачи на Октябрь**

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** | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвива-ющие****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. | ОРУБез 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; | ОРУС большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги3. 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 | ОРУС 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 дваБег в колонне по два | ОРУ С обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках1. Пролезание  |  «Гуси-лебеди»«Ловишки - перебежки» | И.М.П.«Летает не летает»И.М.П.«Затейники» |

 **Задачи на Ноябрь**

**1. Образовательные:**

1.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами

1.2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую

1.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах

1.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед

 1.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе

1.6. Повторить ведение мяча между предметами

1.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках

1.8. Упражнять в подлезании под шнур боком

1.9. Повторить упражнения на равновесие

**2. Развивающие:**

2.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений

2.2. Гибкость

**3. Воспитывающие:**

3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

3.2.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** | **Заключи-тельная часть** |
| **Общераз-вивающие****Упраж-нения (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. | ОРУс малым мячом | 1.Равновесие2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «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 предметами2.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. | ОРУс обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. 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 предметами2.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 врассыпнуюХодьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУс большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках1. «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. | ОРУНа 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. |

 **Задачи на Январь**

1. **Образовательные:**
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
	2. Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
	3. Упражнять в ползании на четвереньках
	4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
	5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
	6. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
	7. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
	8. Продолжать учить спускаться с небольшого склона
2. **Развивающие:**
	1. Развивать ловкость
	2. Глазомер,
	3. Гибкость
	4. Выносливость
3. **Воспитывающие:**

3.1.Воспитывать любовь к спорту

 **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)** |
|  |  |  |
| **Январь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;  | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелыПодвижная игра «Ловишки парами».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу..  | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

 **Задачи на Февраль**

1. **Образовательные:**
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
	2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
	3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
	4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
	5. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.
	6. Упражнять в метании снежков на дальность
	7. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
2. **Развивающие:**
	1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. **Воспитывающие:**

3.1.Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

 **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** | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразви-вающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одномубег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижностиПостроение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»Построение в шеренгу на лыжахвыполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».  | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу,ходьба в колонне по одному; переход на бегходьба врассыпную; построениев колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнаст. скамейке3. Прыжки с ноги на ногу4. Отбивания мяча в ходьбе5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».  | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

**Задачи на МАРТ**

1. **Образовательные:**
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
	2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
	3. Перебрасывании мяча друг другу
	4. Упражнять в метании мешочков в цель,
	5. В ползании между кеглями.
	6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
	7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	8. Упражнять детей в беге на скорость;
2. **Развивающие:**
	1. Развивать ловкость и глазомер.
	2. Развивать быстроту и выносливость
3. **Воспитывающие:**
	1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

 **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** | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразви-вающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные** **движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **МАРТ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одномубег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразви-вающие упр-ния с малым мячом. | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».  | Подвижная игра «Пожарные на учении».Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразви-вающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».  | Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком1.«Канатоходец»2.«Удочка».  | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.набивными мячами Упражнение в беге на скорость  | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу».Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Эстафета с мячом. |

 **Задачи на АПРЕЛЬ**

1. Образовательные:
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
	2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
	3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
	4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом
2. Развивающие:
	1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер
3. Воспитывающие:
	1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

 **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** |
| **Общеразви-вающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные** **движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **Апрель** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой  | Общеразви-вающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения.1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».  | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразви-вающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».  | Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»  | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Карусель».Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

 **Задачи на МАЙ**

1. Образовательные:
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;

одному с перешагиванием через предметы; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.

* 1. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	2. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
	3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
	4. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
	5. Упражнять детей в беге на скорость;
1. Развивающие:
	1. Развивать ловкость и глазомер.
	2. Развивать быстроту и выносливость
2. Воспитывающие:
	1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

 **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** | **Заключи-тельная часть** |
| **Общераз-вивающие****Упражне-ния (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **МАЙ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» | П/ игра Мышелов-ка.П./и«Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».Ходьба в колонне по одному. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».  | П/ игра «Не оставайся на полу»П/игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.скамейке боком приставным шагом | с мячом | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической | П/игра «Пожарные на учении П/ игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».кеглями  | с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»«Мяч водящему». «Кто быстрее» | П/игра «Караси и щука». П/игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.Ходьба в колонне по одному. |