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 кубики  2. 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 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. | 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 | 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. | 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» |

**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. | ОРУ  с малым мячом | 1.Равновесие  2. 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 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. |

**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 лыжах  5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелы  Подвижная 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 четвереньках  3. 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 одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  Игра малой подвижности  Построение: 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 лыжах  выполнение 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 бег  ходьба врассыпную; построение  в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье  2. Ходьба по гимнаст. скамейке  3. Прыжки с ноги на ногу  4. Отбивания мяча в ходьбе  5.«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 одному  бег 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 обруч  3. 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) боком  1.«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 между  1.«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 другу  3. Пролезание в обруч  1. «Пройди — не задень  2. «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 гимнастической  1. «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 животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. 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. | |