

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Аслангери Яхьяевича Масаева» сельского
поселения Ерокко Лескенского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики**

Рассмотрено:
На заседании МО воспитателей
дошкольного подразделения
руководитель МО _____/Маремукова А.О./
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ
им.А.Я.Масаева с.п.Ерокко
_____Л.Н.Сомгурова
Приказ №77-ОД от 30 августа 2023г.

**Рабочая программа
СПДО МКОУ СОШ им.А.Я.Масаева по физической культуре**

Программа разработана:

1. в соответствии: с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО)
2. в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО)
3. с использованием технологий:
 - программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
4. Программа реализуется на русском языке:

**Инструктор по физической культуре:
Кандарова Галимат Каральбиевна**

2023-2024 уч. год.

I. Целевой раздел программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению и здоровью полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного подразделения: Законом «Об образовании в Российской Федерации», №273 от 29.12.2012г Конституцией Российской Федерации ст.43,72; Письмом Минобразования от 02.06.1998г №89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»; СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации) Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Программа дошкольного образования разработана в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, с учетом инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»¹

Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей программы:

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих

задач:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в

движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенка во всех этапах детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

Возрастные особенности детей

Старшая(разновозрастная группа)4-5лет

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная школьная группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Расписание НОД младшей (разновозрастной) дошкольного подразделения МКОУ СОШ им. А. Я. Масаева с.п. Ерокко на 2023-2024 учебный год.

Дни нед.	Младшая группа (2-4 года)	Время Занятий Физ-ра-15мин; другие НОД-10 минут
Понедельник	1. Физическая культура	9.00-9.15
	2. Развитие речи	9.25-9.35
Вторник	Музыка Родной язык 3. Конструирование	9.00-9.10 9.20-9.30 16.00-16.10
Среда	Физическая культура ФЦКМ	9.00-9.15 9.25-9.35
Четверг	ФЭМП Музыка 3. ИЗО (лепка/аппликация)	9.00-9.10 9.20-9.30 16.00-16.10
Пятница	ИЗО (рисование) Физическая культура на свежем воздухе	9.00-9.10 9.20-9.35

**Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре
в младшей (разновозрастной) группе 2-4 года
на 2023-2024 учебный год (в помещении)**

№	дата	Кол-во зан-ий	Программное содержание	Оборудование	Содержание
№1		2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Два шнур.	1 часть. Виды ходьбы 2 часть. «Пройдем по дорожке» Подвижная игра «Бегите ко мне». 3 часть. Ходьба с опорой воспитателем.
№2		2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжками на 2х ногах на месте. Развивать координацию движений.	Большой мяч, игрушка Кукла, полумаски птичек.	1 часть. Ходьба и бег с опорой. 2 часть. ОРУ с предметами. Игра «Прыжки на 2х ногах», игровое задание «Птички» 3 часть. Игровое задание «Найди птичку».
№3		2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Мячи, полумаска кота.	1 часть. Ходьба с выполнением заданий. 2 часть. ОРУ с мячом. Игра «Прокати догони» Подигра «Кот воробышки» 3 часть. Ходьба колонной по одному.
№4		2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу;	Кубики, Шнур, погремушка	1 часть. Виды ходьбы. 2 часть. ОРУ с кубиками.

			<p>группироваться и лазании под скамейка Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>Гимнастическая скамейка Игрушка «Жучок»</p>	<p>ОВД: «Доползи до погремушки» П.И. «Быстро домик» 3 часть. Игра «Найдем жучка».</p>
--	--	--	--	--	---

№5		2	<p>Упражнять детей время игры</p>	<p>Ленточки 2 шнура</p>	<p>1 часть. Ходьба «Веселые мышки». Бег «Бабочки» 2 часть. ОРУ ленточками. ОВД Равновесие «В лес тропинке» Прыжки «Зайки на мягкие лапочки». П.и. «Ловкий шофер» 3 часть. Игра «Найди зайку»</p>
----	--	---	-----------------------------------	-------------------------	--

№6		2	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учи ть приземляться на полусогнутые ног и, упражнять прокатывании мяча друг другу. Развива ть координацию движений и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Обручи Шнуры Мячи</p>	<p>1 часть. Виды ходьбы. 2 часть. Ору с обручами. ОВД. Прыжки «Через болото» Прокатывание мяча «Точный пас» П.и. «Мыши кладовой» 3 часть. Игра «Прыгнул и спрятался мышонок».</p>
----	--	---	---	------------------------------	---

№7			Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 2 Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать желание	Кубики Мячи Кубики	1 часть. Упражнение «Твой кубик».(Ходьба выполнением заданий) 2 часть. ОРУ с предметами. ОВД. «Прокати задень». «Проползи–незадень».
			заниматься физическими упражнениями.		П.и. «По ровненькой дорожке». 3 часть. Ходьба обычная.
№8		2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать чувство коллективизма.	Флажки	1 часть. Ходьба выполнением заданий. 2 часть. ОРУ с флажками ОВД. ползание «Паучки» Равновесие «ходьба между предметами» П.и. «Поймай комара» 3 часть. Ходьба обычная
№9		2	Упражнять детей время игры	Ленточки 2 шнура	1 часть. Ходьба «Веселые мышки». Бег «Бабочки» 2 часть. ОРУ с ленточками. ОВД Равновесие «В лес тропинке» Прыжки «Зайки-мягкие лапочки». П.и. «Ловкий шофер» 3 часть. Игра «Найдем з...

№10		2	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч,</p> <p>учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять прокатыванием мяча друг другу.</p> <p>Развивать координацию движений и глазомер.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	Обручи Шнуры Мячи	<p>1 часть. Виды ходьбы.</p> <p>2 часть. Орусо обручами Прыжки «Через болото» Прокатывание мячей «Точный пас» П.и. «Мяч в кладовой» 3 часть. Игра «Спрятался мышонок».</p>
№11		2	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	Кубики Мячи Кубики	<p>1 часть. Игровое упражнение «Твой кубик». (Ходьба с выполнением заданий)</p> <p>2 часть. ОРУ без предметов ОВД. «Прокатине задевай» «Проползи – не задень» «По ровненькой дорожке»</p> <p>3 часть. Ходьба обычная</p>

№12		2	Упражнять детей чувство коллективизма.	Флажки	1 часть. Ходьба с выполнением заданий. 2 часть. ОРУ с флажками ОВД. ползание «Паучки» Равновесие «ходьба между предметами» П. и. «Поймай комара» 3 часть. Ходьба обычная
-----	--	---	--	--------	---

№13		2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве;	Кубики Шнур Гимнастическая скамейка	1 часть. Виды ходьбы 2 часть. ОРУ с кубиками ОВД: Игровое упражнение на равновесие «Пройди-не задень» Прыжки «Лягушки-попрыгушки» Подвижная игра «Коршун и птенчики». 3 часть. Ходьба обычная. Игра «найдем птенчика».
-----	--	---	--	--	---

№14		2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении	Мячи Гимнастическая скамейка	1 часть. Ходьба с выполнением заданий 2 часть. ОРУ с мячами
-----	--	---	--	------------------------------	--

			на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой.		ОВД: Прыжки со скамейки Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Найди свой домик». 3. Часть Ходьба обычная.
--	--	--	---	--	---

№15		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с установкой по сигналу воспитателя; взаимоотношения.	Кубики Мячи Шнур	1 часть. Виды ходьбы 2 часть. ОРУ с кубиками ОВД. Прокатывание между предметами Подрезание под дугу Подвижная игра «Лягушки» 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
№16		2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании	Стульчики Гимнастическая скамейка	1 часть. Виды ходьбы по сигналу воспитателя 2 часть. ОРУ на стульчиках ОВД: Ползание «Жучки на бревнышке» Равновесие «Пройдем по мостику» Подвижная игра «Птички-птенчики» 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика»

№17		2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Развивать умение прыгать на 2х ногах, продвигаясь вперед. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Платочки Гимн. Скамейка Обручи	1 часть. Виды ходьбы по сигналу воспитателя 2 часть. ОРУ ОВД: равновесие «Пройди – не упади»
					Прыжки «Из ящика» Подвижная игра «Коршун и цыплята» 3 часть. Игра «Найди птенца»

№18	2	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную, в прыжках на 2х ногах между предметами, в прокатывании мяча. Развивать ловкость и глазомер.</p>	Обручи Кубики Мячи	<p>1 часть. И ое упражнение « полянке». - видых по си воспитателя. 2 часть. ОРУ с обр ОВД: прыжки «За прыгуны». Прокатывание ей между предмет Подвижная ра «Птица и птенчик 3 часть. Ходьба</p>
№19	2	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Закрепить упражнения «Ползание». Развивать координацию движений.</p>	Кубики Мячи	<p>1 часть. Ходьба в кубиков по си воспитателя. 2 часть. ОРУ с кубик ОВД. : «Про поймай» «Медвежата» Подвижная ра «Найди свой цвет 3 часть. Ходьба</p>
№20	2	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Развивать</p>	Дуга Шнуры	<p>1 часть. Виды хо сюжетные 3 ия воспитателя. 2 часть. ОРУ предметов.</p>

			устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		ОВД. Ползание под дугу. Равновесие По тропинке» Подвижная ра «Лохматый пес».
--	--	--	--	--	---

№21		2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе попеременным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед	Кольца, шнуры, обручи.	1 часть. Виды ходьбы 2 часть. ОРУ скользящим шагом ОВД. Равновесие «Перешагни-не наклонись» Прыжки «Спенька пенек» Под. игра «Найди свой цвет». 3 часть. Игра мал. подвижности по восточной культуре детей.
№22		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Обручи Гимнастическая скамейка Мячи	1 часть. Ходьба с выполнением заданий 2 часть. ОРУ с обручем ОВД. Прыжки «Веселые воробушки» Прокатывание мяча Под. игра «Воробушки в гнздышках» 3 часть. Игра мал. подвижности. «Найди воробушка»

№23		2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур. Развивать ловкость, глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Мячи Шнуры	1 часть. Виды ходьбы 2 часть. ОРУ. С мячом ОВД. Бросание мяча через шнур. Подигра «Воробушки в кот» 3 часть. Ходьба в колонне по одному мячом в руках.
№24		2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. В умении группироваться в лазании под дугу. Закрепить навыки выполнения упражнений в равновесии.	Дуга Гимнастическая скамейка.	1 часть. Виды ходьбы в выполнении задания 2 часть. ОРУ. Без предметов ОВД Лазание под дугу группировке. Равновесие «Пройди дорожку». Подвижная игра «Лягушки» 3 часть. «Найдем лягушенка».

№25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами	Кубики 2 дощечки	1 часть. Виды ходьбы с кубиками. 2 часть. ОРУ с кубиками ОВД «Игра с шажком» Прыжки «Змейкой» Подвижная игра «Кролики» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.
-----	--	---	---	---------------------	--

№26		2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Веревка Мячи Обручи	1 часть. Вид ходьбы 2 часть. ОРУ без предметов ОВД Прыжки «Через канат» Катание мячей друг друга Подвижная игра «Найди свой цвет» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.
№27		2	Развивать умения действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча в обруч.	Мячи Скамейка Игрушка зайчика.	1 часть. Ходьба в колонне по одному 2 часть. ОРУ с мячом ОВД «Брось-поймай»
			ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Ползание по скамейке Подвижная игра «Зайка серый умывается» 3 часть. Игра «найдем зайку»
№28		2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Гимн. Скамейка Обручи	1 часть. Ходьба бег между предметами. 2 часть. ОРУ без предметов ОВД. Подвижная игра «Медвежата» Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Автомобили» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№29	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Скамейка Кубики Шнуры	1 часть. Ходьба кубиков. ОРУ на скамейке кубиком ОВД Равноходьба боковой приставным шагом Прыжки «3 канавку» Под.игра «Тишина» 3 часть. Игра «Найдем лягушенку»
№30	2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Косичка Обручи Мячи	1 часть. Виды ходьбы сигнал воспитателя 2 часть. ОРУ с косичкой ОВД Прыжки из кружочка Прокатывание мячей. Под.игра «Путь ровной дорожки»
				3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№31		2	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>Мячи Гимн. Скамейка</p>	<p>1 часть. Виды ходьбы с выполнением заданий воспитателя</p> <p>2 часть. ОРУ с предметами ОВД. Бросание мяча в ловлю его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке. Под. игра «Мы топая ногами»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
№32		2	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Обручи Кубики Гимн. Скамейка</p>	<p>1 часть. Виды ходьбы с заданием воспитателя</p> <p>2 часть. ОРУ с обручами ОВД: Ползание «проползи – не задев» Равновесие на мостику» Под. игра «Огуречик»</p>
№33		2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p>	<p>Мячи Гимн. Скамейка</p>	<p>1 часть. Виды ходьбы</p> <p>2 часть. ОРУ с мячом ОВД: Прыжки друг другу. «Парашютисты» Прокатывание мяча друг другу. Под. игра «Воробей и кот»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по</p>

					ОДНОМ
--	--	--	--	--	-------

					Игра подвижности.	мало й
№34	а	2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в бросании мяча вверх и ловле его 2мя руками, ползании по гимнастической скамейке. Развивать ловкость, глазомер.	Флажки Мячи Гимн. Скамейка	1 часть. Ходьба п сигналу воспитателя. 2 часть. ОРУ с флажками ОВД: Бросание мяч вверх и ловля его. Ползание по скамейке Подвижная	иг р
№35	и	2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке. Закрепить задание в равновесии. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать	Лесенка Шнур	1 часть. Виды ходьбы. 2 часть. ОРУ без предмета ОВД Лазание п наклонной лесен ке	

**Календарно-тематическое планирование
занятий по физической культуре на воздухе в младшей (разновозрастной)
группе**

Месяц	Название игры	Физкультура на воздухе
Сентябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)
	«Догони меня»	3. Учить ходить и бегать, меняя направления на определенный сигнал. Развивать умение ползать
	«В гости к куклам»	5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание
	«Бегите ко мне»	7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет в даль правой и левой рукой. Развивать умение бегать в определенном направлении
Октябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие
	«Догони мяч»	5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед над валиком на ногах. 6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч в даль из-за головы двумя руками. Упражнять в ползании на четвереньках. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении
	«Через ручеек»	9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений

	«Солнышко и дождик»	11. Учить ходить по наклонной доске, бросать ловить мяч. Упражнять в метании в даль от груди. Воспитывать выдержку.
Ноябрь	«Догони меня». «Догони мяч». «Солнышко и дождик». «Воробышки и автомобиль»	1. Упражнять в прыжке в длину с места, в бросании в даль правой и левой рукой, в ползании на четвереньках, в ходьбе по наклонной доске, в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. 2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь. 3. Закреплять умение реагировать на сигнал.

Декабрь	«Поезд». «Самолеты». «Пузырь». «Птички в гнездышках»	1. Учить бросать в даль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои
Январь	«Догони меня». «Воробышки и автомобиль». «Птички в гнездышках». «Жуки»	1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать метание в горизонтальную правую и левую руку, прыжок в длину с места. 4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в

Февраль	«Воробышки и автомобиль». «Кошка и мышка». «Догоните меня». «Поезд»	1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, по гимнастической скамейке и подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учиться дружными, помогать друг другу. 2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарища, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Упражнять в ползании и подлезании под рейку,
Март	«Кошка и мышка». «Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый,	1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление метания и катания мячей, ходить парами, ходьба по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть,

		2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений. 4. Способствовать развитию ловкости, преодолению усталости
Апрель	«Пузырь». «Воробышки и автомобиль». «Солнышко и дождик».	1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. 2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием дружно играть и быстро реагировать на сигнал, бросать мяч вверх вперед, соразмерять бросок с расстоянием
Май	«Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый, звонкий	1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в даль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу. Учить метанию в даль из-за головы, согласовывать свои

РасписаниеНОДвстаршейразнообразнойМКОУСОШим.А.Я. Масаева с.п.Ерокко на 2023-2024учебный год.

Днинед.	Старшая(разновозрастная)группа	
	1подгруппа(старшая -4-5лет)-20минФизическая культура -25 мин.	2подгруппа(подготовительная-6-7лет)-25минФизическая культура -30мин.
Понедельник	1.ФЦКМ(формированиецелостнойкартинымира)-9.00-9.20	
	2.Музык 9.30-9.50	2.Развитиеречи 9.30-9.55
	3.Развитиеречи 10.05-10.25	3.Музыка 10.05-10.30
	3. ИЗО(рисование)-16.00-16.20	
Вторник	1..Физическаякультура 9.15-9.40	1..Подготовкакграмоте
	2.ФЭМП- 9.50 -10.10	2.Физическаякультура
	3.Развитиеречи	16.00-16.20
Среда	1.ИЗО(рисование)9.00-9.20	
	2.Музыка 9.30-9.50	2.ФЭМП 9.30-9.55
		3.Музыка
Четверг	1.Роднойязык-9.00-9.20	
	2.Физическаякультура 9.30-9.50	2.Подготовкакграмоте 9.30-9.55
	4.Развитиеречи 10.35- 10.55	4.Физическаякультура(насвежемвоздухе) 10.35-11.00
Пятница	1.ИЗО(лепка/апликация)9.00-9.20	
	2.Физическаякультура(насвежемвоздухе) 9.30-9.50	2.ФЭМП 9.30-9.55
		3.Физическаякультура
	4. Конструирование-16.00-16.20	

Комплексно–тематическое планирование

занятий по физической культуре в старшей (разновозрастной) группе (4-7 лет) на 2023-2024 учебный год (в спортзале)

№	дата	Кол-во занятий	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
№1		1	<p>I часть. Бег шеренгами. Ходьба в рассыпную; в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловки ребяты», «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра Малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>
№2		1	<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (за голову).</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске</p>

№3		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. 	<p>Упражнять в равномерном с соблюдением дистанции развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета повторить упражнения с мячом лапзань под шнур задевая его и не касаясь п</p>
----	--	---	--	--

№4		1	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м). <p>Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу).</p>	<p>Упражнять в прыжках с доставанием до предмета повторить упражнения с мячом лапзань под шнур</p>
----	--	---	--	--

№5		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с четким фиксированием поворота</p>
----	--	---	--	---

			<p>науглахлапоориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть.Общеразвивающие упражненияс малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 	<p>развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие повторить переполнение гимнастической скамеечки</p>
--	--	--	--	---

№6		1	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3–4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по медвежьей). 	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры</p>
----	--	---	---	---

№7		1	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.</p> <p>II часть.Общеразвивающие Упражнения с палками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. • Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>
----	--	---	---	--

№8		1	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье в обруч, который держит партнер правым или левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (сгруппировавшись в комочек). 	<p>Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>
№9		1	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжок на другой ноге. 	<p>Закреплять навыки ходьбы бега</p> <p>Между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость. В упражнениях с мячом.</p>
№10		1	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках;</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
№11		1	<p>1 часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;</p> <p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p>

			<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеобразовательные Упражнения со обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p>	<p>развивать координацию движений в упражнениях с мячом</p>
--	--	--	---	---

№12		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгивание задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить бег в среднем темпе;</p> <p>развивать точность бросков; упражняться в прыжках</p>
-----	--	---	--	--

№13		1	<p>II часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба.</p> <p>III часть. Игровые упражнения: «Непопадись».</p>	<p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом</p>
-----	--	---	---	---

			III часть. Ходьба в колонне по одному	
--	--	--	--	--

№14		1	<p>часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темп Бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; 	<p>Закреплять навык ходьбы сменой темпа движения</p> <p>Упражнять в беге в рассыпную (используя пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p> <p>повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>
№15		1	<p>ОВД • «Проползинеурони».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч. • Ходьба по гимнастической скамейке 	<p>Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p> <p>ходьбе по повышенной опоре</p>

№16		1	<p>Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами:</p> <p>пятки на полу,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через шнуры 	<p>Упражнять в ходьбе по канату в прыжках через препятствия</p>
-----	--	---	---	---

№17		1	I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками
№18		1	I часть. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук. II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках Через короткую скакалку бросания мяча друг другу; лазание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
№19		1	ОВД • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Передача мяча в шеренгах (эстафета)	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; перебрасывания мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
№20		1	ОВД • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. Ползание по медвежьим лапам на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке

			не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой.	
--	--	--	---	--

№21		1	<p>часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения без предметов. <i>ОВД</i> • Лазанье на гимнастическую стенку</p>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; научиться лазанью на гимнастическую стенку; переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесии
№22		1	<p>часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу</p> <p>часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Скочкина кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, сгибая предплечья; в выполнении заданий с мячом.

№23		1	<p>I часть. Основные виды движений</p> <p>Равновесие.</p> <p>Ходьба боком Приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в различных положениях рук, в беге в рассыпную; сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>
-----	--	---	--	---

№24		1	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким, свободным шагом; обычная ходьба; ходьба мелким, сменяющим шагом,</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения без предметов. <i>ОВД</i>• Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</p>	<p>Упражнять 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</p>
№25		1	<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>II часть. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи 	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
№26		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на</p>

			заголову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Игровые упражнения: «Стой!»	внимание.
--	--	--	--	-----------

№27		1	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>ОВД</i> • Подбрасывание мяча правой или левой рукой вверх и ловля его двумя руками.	Повторить ходьбу с изменением темпа Движения с ускорением и замедлением; Упражняться в подбрасывании малого мяча, в ползании на животике, в равновесии.
-----	--	---	--	---

№28		1	<i>Основные виды движений</i> Перебрасывание Мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках	Упражняться в перебрасывании малого мяча в ползании и в четвереньках прыжках
-----	--	---	--	--

№29		1	I часть. Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую
-----	--	---	---	--

			<p>кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить Упражнение в прыжках и равновесие</p>
--	--	--	---	---

№30		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения:</p>	<p>Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить Игровое задание «Топай пас»; развивать ловкость глазомер приметания снежков на дальность</p>
-----	--	---	--	---

№31		1	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через</p>
-----	--	---	--	--

			<p><i>ОВД</i>•Ходьба</p> <p>порейкегимнастической скамейкисмешочкомнаголове, руки произвольно.</p>	препятствие
--	--	--	--	-------------

№32		1	<p><i>ОВД</i></p> <p>Равновесие</p> <p>—ходьбапогимнастической скамейке,накаждыйшагхлопок перед собой и за спиной.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах изобручавобруч(обручи лежатнаполувшахматном порядке на небольшом расстоянии). • Прокатывание мяча между предметами,стараясьнезадевать их 	<p>Упражнять</p> <p>равновесииприходьбе поуменьшеннойплощад опоры,</p> <p>впрыжкахнадвухногах ч препятствие</p>
-----	--	---	---	---

№33		1	<p>часть.Ходьба</p> <p>вколоннепоодному,</p> <p>выполняя задания для рук (за голову,напояс,встороны,вверх);</p> <p>ходьба</p> <p>ибегврассыпную.</p> <p>II часть.Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>ОВД</i>•Прыжки</p>	<p>Повторитьходьбус выполнением</p> <p>Заданийдлярук;упражня прыжках</p> <p>вдлинуместа;вползании скамейке.</p>
-----	--	---	---	---

№34	1	<p>часть.Игровоеупражнение «Снежнаякоролева».</p> <p>часть.Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?»,«Веселыеворобышки». Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть.Ходьбавумеренном темпе междупостройками.</p>	<p>Провестиигровое Упражнение «Снежная королева»; упражнение элементамихоккея;игро задание в метании снеж на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселыеворобышки».</p>
№35	1	<p>Iчасть.Ходьбавколоннепо одному. Ходьбасперешагиванием Через шнуры Попеременно правой илевойногой без паузы. Ходьбаибегврассыпную.</p>	<p>Упражнятьвходьбе ибегесдополнительным заданием развивать лов и глазомер вупражненияхсмячом; повторитьлазаньепод ш</p>
№36	1	<p>часть.Ходьба ибегмеждуснежками (бег в умеренном темпе);ходьбаибегчередуются.</p> <p>часть.Игровыеупражнения: «Хоккеисты»,катаниедругдруга на санках. Игра«ДваМороза».</p>	<p>Упражнятьвходьбе меж предметами;разучить ве шайбыклюшкойсодной стороны площадкинадругую; повторить катаниедругдругана сан</p>

№37		1	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу (в шеренгах, словлей после отскока от пола). • Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении ладанье под шнур 	<p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить ладанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.</p>
-----	--	---	--	--

№38		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения со скакалкой. <i>ОВД</i> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках в сохранении равновесия в прыжках.</p>
№39		1	<p>I часть. Ходьба</p>	<p>Повторить ходьбу между</p>

			<p>в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную. II часть. Игровые упражнения «По местам», «Поезд»</p>	<p>Постройками из снега; Упражняться в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>
--	--	--	---	--

№40		1	<p>часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>часть Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» (катание друг друга на санках по кругу).</p>	<p>Повторить ходьбу между постройками из снега; Упражняться в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>
-----	--	---	---	---

№41		1	<p>часть. Ходьба в колонне по одному</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения с обручем.</p> <p><i>Овд</i></p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания</p> <p>Закреплять навык энергичного отталкивания пола в прыжках; Повторять упражнения в бросании мяча.</p>
-----	--	---	--	--

			набивные мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	
--	--	--	---	--

№42			ОВД Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Ползание на ладонях и коленях между предметами Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	Упражнять прыжках с подскоком (чередование прыжков с ноги на ногу); в переброске мяча; лазанье по обручу (под дугу).
-----	--	--	---	--

№43		1	часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким, свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. II часть. Общеразвивающие Упражнения без предметов.	Повторить ходьбу сменением темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (с кругом), в метании мешочка; лазанье на гимнастической стенке; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
-----	--	---	--	---

№44		1	I часть. Ходьба	. Упражнять в ходьбе и беге
-----	--	---	------------------------	-----------------------------

			<p>по кругу; на сигнал «Ветер!» ускорить шаг; переход на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» замедлить движение, остановиться.</p> <p>II часть. «Гонка санок» (эстафета). «Загони шайбу».</p> <p>часть. Игра «Карусель».</p>	<p>с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p>
--	--	--	---	--

№45		1	<p><i>ОВД</i> • Лазанье</p> <p>по гимнастической стенке переходом на другой пролет. Ходьба</p> <p>по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>Упражнять в метании мешочков, Лазанье на гимнастической стенке; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной скорости. Дополнительное задание</p>
-----	--	---	---	--

№46		1	<p>I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Метание снежков».</p> <p>III часть. Игра «Белые медведи» («Карусель»).</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить Игровое задание с метанием снежков с прыжками</p>
-----	--	---	---	---

№47		1	<p>часть. Ходьба</p> <p>в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения с малым мячом. <i>ОВД:</i> Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись, сохранив равновесие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах вперед, ноги врозь, ноги вместе. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 	<p>Упражняться в ходьбе и беге</p> <p>Между предметами; в сохранении равновесия</p> <p>При ходьбе по повышенной Опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафета с мячом</p>
№48		1	<p><i>ОВД:</i> Равновесие ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой из спины. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p>	<p>Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить</p> <p>Задание в прыжках, эстафета с мячом.</p>
№49		1	<p>часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться</p> <p>Кругом от линии Финиша повторить задание.</p> <p>часть</p> <p>Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мячо</p>	<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания в прыжках с мячом.</p>

			стенку».	
--	--	--	----------	--

№50		1	<p>часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть.Общеразвивающие Упражнения с флажками. <i>ОВД:</i> Прыжки Через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание Мяча через сетку Двумя руками и ловля после отскока.</p> <p>•Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную.</p> <p>повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом</p>
-----	--	---	--	---

№51		1	<p>часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть.Общеразвивающие Упражнения с флажками</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную.</p> <p>повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом</p>
-----	--	---	--	---

№52		1	I часть. Игра в бег	Упражнять в беге, в прыжках; развивать
-----	--	---	----------------------------	--

			<p>«Мы—веселые ребята».</p> <p>часть.Игра</p> <p>«Охотники и утки».</p> <p>часть.Игра «Тихо—громко».</p>	ловкость в заданиях с мяч
--	--	--	--	---------------------------

№53		1	<p>часть.Ходьба</p> <p>в колонне по одному;</p> <p>ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть.Общеразвивающие Упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>упражняться в лазанье на гимнастическую стенку;</p> <p>повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>
-----	--	---	--	--

№54		1	<p>часть.Ходьба</p> <p>в колонне по одному;</p> <p>ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть.Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Лазанье на гимнастическую</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>упражняться в лазанье на гимнастическую стенку;</p> <p>повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>
-----	--	---	--	--

			<p>стенку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 	
№55		1	<p>I часть. Игровое упражнение «Салки-перебежки».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: Передача мяча в колонне». Игра «Удочка» (с прыжками).</p> <p>III часть. Игра «Горелки».</p>	<p>Повторить упражнения в беге, в прыжках с мячом</p>
№56		1	<p><i>ОВД</i> • Лазанье под шнур прямо и боком, Эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 	<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>
№57		1	<p>часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; ходьба.</p> <p>часть. Общеразвивающие</p>	<p>Повторить игровое упражнение в беге и прыжках; упражнения на равновесие, в прыжках с мячом</p>

			<p>Упражнения с малым мячом.</p> <p><i>ОБД:</i> Равновесие-ходьба</p> <p>по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура.</p>	
--	--	--	--	--

№58		1	<p>I часть. Игровое задание «Быстров шеренгу». II часть. Игровые упражнения: «Перешагни-незадень», «Скочки на кочку».</p> <p>Под/игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, мячом.</p>
-----	--	---	--	--

№59		1	<p><i>ОБД:</i></p> <p>Ходьба</p> <p>по скамейке боком, приставным шагом</p> <p>с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p>	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках мячом</p>
-----	--	---	--	--

№60		1	<p>I часть.Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег в рассыпную, по сигналу остановиться.</p> <p>Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть.Игровые упражнения: «Пасной», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть.Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>
-----	--	---	---	--

№61		1	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне.</p> <p>По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба в колонне по одному;</p> <p>ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие Упражнения без предметов.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, построении в пары колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • <i>ОВД</i>Метаниемешочков на дальность. Ползаниепогимнастической Скамейкеначетверенькахс мешочком на спине. 	
--	--	--	---	--

№62		1	<p>часть.Ходьба в колонне по одному; бегв колоннепоодному. «Перебежки».</p> <p>часть.Игровыеупражнения: «Пройдинезадень», «Ктодальше прыгнет».</p> <p>III часть.Ходьбав колоннепо одному.</p>	<p>Упражнятьв метании мешочков</p> <p>Надальность, вползании равновесии</p>
-----	--	---	--	---

№63		1	<p>часть.Игровое Задание«Поместам».</p> <p>II часть.Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p><i>ОВД</i>Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Ходьба на носках</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и мячом.</p>
-----	--	---	--	--

			<p>Между предметами смешочком на голове. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	
№64		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот направо и прыжок вперед. Ходьба (до следующего сигнала). Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне».</p>	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом</p>
№65		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>Упражнять в продолжительном беге; перебрасывании мяча друг другу в движении;</p>
№66		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p>	<p>Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках</p>

			<p>II часть. Игровые упражнения: «Паснаходу», «Брось—поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием</p>
--	--	--	--	---

№67		1	<p>часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную. II часть. Общеразвивающие Упражнения с мячом <i>ОВД:</i> Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, Продвигаясь вперед шагом (дистанция 6–10 м). Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь пола и верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Упражняться в ходьбе и беге с сменой темпа движения в прыжках в длину с места повторить упражнения с мячом.</p>
-----	--	---	---	--

№68		1	<p><i>ОВД</i> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную</p>	<p>Упражняться в прыжках в длину с разбега (разбег шагов, энергичное Отталкивание и приземление на полусогнутые ноги);</p>
-----	--	---	---	--

			<p>цель(расстояние до цели 3–4 м).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие-ходьба между предметами мешочкомнаголове. 	<p>повторить упражнениямячом.</p>
--	--	--	---	-----------------------------------

№69		1	<p>часть.Ходьбавколонне поодному;посигналуходьбапо кругу, бег по кругус поворотом вдругуюсторону вдвижении(безостановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть.Общеразвивающие Упражнения без предметов. <i>ОВД</i>Метаниемешочков на дальность.</p>	<p>Упражнятьвходьбеибеге колонне поодному,покругу;в ходьбе и беге врассыпную; в метаниемешочков на дальность,впрыжках,в равновесии.</p>
-----	--	---	--	---

№70		1	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.Пооднойсторонезала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см);</p>	<p>Упражнятьвходьбеибеге между предметами, входьбе ибегеврассыпную; повторитьзаданиямячом прыжками.</p>
-----	--	---	---	---

№71		1	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Упражняться в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>
№72		1	<p>1 часть. Упражнение «По местам» (нахождение своего места в колонне).</p> <p>2 часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой»,</p>	<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражняться в заданиях с мячом.</p>

**Календарно-тематическое планирование
занятий по физической культуре на воздухе в старшей (разновозрастной)
группе**

СЕНТЯБРЬ

Старшая группа Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20—25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется.

II часть. Игровые упражнения.

1. Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначено звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

2. Занятие, обозначено двумя звездочками (**), проводится на площадке (и в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

«Пингвины». Играющие образуют круг (рис. 1). У каждого в руках мешочек с песком.

Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжок и на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.

«Не промахнись». Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В

центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на пояс, с сохранением

устойчивого равновесия и правильной осанки (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (сленточками). Дети становятся в круг, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке.

Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг.

Воспитатель

предлагает поднять руками, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». СЕНТЯБРЬ Старшая группа Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с постановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

Часть. Построение в одну шеренгу, проверка равновесия и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную. Часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и строятся 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) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и

его выполняют по одному игроку из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой».

Как только все игроки колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки 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. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза. Шчасть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

СЕНТЯБРЬ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

«Непопадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.

«Мячостенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка маленький мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на одного ребенка меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

СЕНТЯБРЬ

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой.

Играющие выстраиваются в две колонны по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит небольшие кружки

кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются в круг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал:

«Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задев предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).

ОКТАБРЬ

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)

упражнять в прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяча не должен посылаться большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Непопадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круги, обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

III часть. Ходьба в колонне по одному. **ОКТАБРЬ**

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения. «Проведим мяч» (баскетбольный вариант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч,

при этом согнута в локте, а кисть со свободно

расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч наднесколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).

«Непопадись». Игровое упражнение с прыжками. III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-бров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав брусочки, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

II часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образ! пары взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).

«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показывает как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в данном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут меняться заданиями.

«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в

конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий

пересечет линию финиша. Повторить 2 раза. III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки и (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры).

По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек. Игра повторяется не более двух раз.

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу в низа 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 по очереди в колонне по одному (10—12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.

Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведим мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

НОЯБРЬ

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.

«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними (рис. 5). Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу». **НОЯБРЬ**

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба в рассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первыми игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии.

Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники». **НОЯБРЬ**

Старшая группа

Занятие 3

Задача. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.

«Перепрыгни—незадень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль

зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.

«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем тепересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.

III часть. Игра малой подвижности «Летает—нелетает». **НОЯБРЬ**

Старшая группа Занятие 4

Задачи. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами поставленным в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока оземлю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.

Игра «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

Старшая группа Занятие 1

Задачи. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

I часть. Ходьба и бег между снежными постройками из ватных дисков в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их.
Игровое
упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором:
Не боимся мы угроз,

И не страшна нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.
Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками — камиза самым ловким Морозом.

ДЕКАБРЬ

Старшая группа Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.

II часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты.

По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не прыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». **ДЕКАБРЬ**

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).

II часть. Игровые упражнения.

Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка).

После показа и объяснения детям двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).

Подвижная игра «Медведь и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

II часть. Игровые упражнения.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной

1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие по очереди стараются загнать в них шайбу.

Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«Под дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы») **ЯНВАРЬ**

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.

II часть. Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево

переступанием под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями — одна группа встает на лыжи,

вторая приступает к катанию друг друга на санках.

«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4-5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребята, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.

Подвижная игра «Ловишки парами». III часть. Ходьба в колонне по одному. Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.

Январь

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

I часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем — катание на санках с горки.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее».

III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». **ЯНВАРЬ**

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом

с соблюдением дистанции между детьми. II часть. Игровые упражнения.
«Пробеги—незадень»—бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

III часть. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками. **Январь**

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг него вика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

II часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают

снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой. **ФЕВРАЛЬ**

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).

II часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее.

«С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.

III часть. Ходьба в колонне по одному. **Февраль**

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

I часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками.

Дети первой группы катают друг друга на санках по очереди и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстоянии до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

II часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре так же в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера.

«Под дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем

каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

ФЕВРАЛЬ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Упражняться в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользким шагом за воспитателем (вначале воспитатель ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

II часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (укаждо игрок по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше.

Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними.

Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик поднимают над головой.

Воспитатель

отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.

III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев». **ФЕВРАЛЬ**

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

II часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают

снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой. **МАРТ**

Старшая группа Занятие 1

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками — «крыльями», как птицы, и т.д.).

II часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Непопадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа не пойманных ребят.

«Помостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей. **МАРТ**

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

«Пасточнонаклюшку».

Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.

«Проведи — не задень».

Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, вступают следующие и т.д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Подвижная игра «Горелки».

Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят:

Гори, горясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления

двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.

III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает—нелетает».

МАРТ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячами прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд).

Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками и утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.

II часть. Игровые упражнения.

«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.

Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кру-гом, кру-гом,
Все бегом, бегом,
бегом.

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с

детьми произносит:

Тише, тише, неспешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить.

III часть. Игра малой подвижности. **МАРТ**

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по командованию воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками – «крыльями», как птицы, и т.д.).

II часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Непопадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа неразумных ребят.

«Помостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

АПРЕЛЬ

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения

равновесии, прыжках с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

II часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка» — игровое упражнение с прыжками. Эстафета с мячом «Быстро передай».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

АПРЕЛЬ

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди — не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель от мечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

Эстафета с прыжками «Кто быстрее дофлажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

АПРЕЛЬ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения мячом, прыжками и бегом. I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии

финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (укаждо игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель».

III часть. Ходьба в колонне по одному. **АПРЕЛЬ**

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения мячом, в прыжках и равновесии.

I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами.

Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость.

Повторить 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание:

прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2 — 3 раза.

«Пробеги — незадень». Вдвояряд ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны.

Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду- победителя.

Игра «Скочкина кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).

Шчасть. Ходьба в колонне по одному **МАЙ**

Старшая группа

Занятие 1

Задачи. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

II часть. Игровые упражнения.

«Проведим мяч». Воспитатель ставит в двояряд кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

прыжки на

«Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары

и пере-

катывает мяч друг другу, отбивая его поочередно правой, левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан надвоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

III часть. Ходьба в колонне по одному. **МАЙ**

Старшая группа

Занятие 2

Задачи. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании

обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения мячом.

I часть. Построение

в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати—неурони». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Старшая группа

Занятие 3

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения мячом в прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее.
К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения мячом — броски мяча оземлю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.
Подвижная игра «Мышеловка».

часть. Эстафета мячом; ходьба колонной по одному. **МАЙ**

Старшая группа

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют и замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который по очереди бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.

Эстафета мячом—«Передача мяча в колонне»(двумя руками назад). Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

2.6. Програмно–методическое обеспечение

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней групп
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей групп
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва
4. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г Мозаика-Синтез. Москва
5. Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2013г.
6. Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013
7. О.А. Скоролупова, Т.М. Тихонова «Игра – как праздник!» Москва 2014г.
Л.И. Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ 2012г Мозаика-Синтез. Москва
8. «Подвижные игры» для детей 4-5 лет К.К. Угробина
9. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» в ДОУ 2012г Мозаика-Синтез. Москва
9. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. 2012
10. Коваленко В.И. Азбука Физкультминуток для дошкольников 2005.