|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |
|  |

**IV ПРИЛОЖЕНИЯ 1 ПРИЛОЖЕНИЕ. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |  17-18 3-4 |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,  | ОРУБез предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах  | «У кого мяч?».«Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУс мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУБез предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком  | «Удочка».  «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одномуХодьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | ОРУС гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |  17-18 3-4 |  |
| **Октябрь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУБез предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,

3. Бросание мяча двумя руками от груди  | «Перелет птиц»«Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУС большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | «Не оставайся на полу».«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУС малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи |  «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по дваБег в колонне по два | ОРУ С обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках1. Пролезание  |   «Гуси-лебеди»«Ловишки - перебежки» | И.М.П.«Летает не летает»И.М.П.«Затейники» |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |  17-18 3-4 |  |
| **Ноябрь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУс малым мячом | 1. Равновесие
2. Прыжки на правой и левой ноге
3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
4. «Мяч о стенку»
5. «Поймай мяч».
6. «Не задень».
 | «Пожарные на учении». «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУс обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику» | «Не оставайся на полу»«Ловишки».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпнуюХодьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУс большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании. | ОРУНа гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».  | «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».  | Игра малой подвижности «У кого мяч?».Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

  **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |  17-18 3-4 |  |
| **Декабрь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другуХодьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».  | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одномуПостроение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель  | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос  | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы»  | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями, |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругуПо сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену.«Забей шайбу». «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра Мы, веселые ребята»  | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **Январь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одномуПостроение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель  | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос  | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;  | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелыПодвижная игра «Ловишки парами».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу..  | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

  **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

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

  **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

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

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

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

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне |  Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе.Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под­нятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,  | П/И «Не оставайся на полу» |  Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроениев три колонны. | ОРУс мячом. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками3.Упражнение на умение сохранять равновесие  | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.Игра «Летает — не летает». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУС гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.3.Прыжки из обруча в обруч  | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры».  |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.П.И. «Фигуры». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед3.Ползание на ладонях и ступнях  | «Не оставайся на полу». | И.М.П. «Эхо».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки |  «Удочка». | И.М.П. «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | Ходьба в колонне по одномуБег врассыпнуюХодьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе | ОРУ с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.И.М.П. «Эхо». |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **Ноябрь** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | ОРУбез предметов | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?И.М.П. «Затейники». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУс короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».Игра «Затейники». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУс кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу3. Равновесие1. «Мяч водящему»   | П.И. «Перелет птиц».П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.Ходьба и бег врассыпнуюХодьба с изменением направления движения,по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУбез предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет2.Прыжки на двух ногах через шнур3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».  | П.И. «Фигуры»П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей |

  **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах между предметами3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  | Общеразвивающие упражнения. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони»5.«Из кружка в кружок»6.Игровое упражнение «Стой!».  | Подвижная игра «Салки с ленточкой».  | Игра малой подвижности «Эхо!».Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».  | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгуПерестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругуХодьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  3.Прыжки на двух ногах с мешочком4.«Точный пас»..5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».  | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо».  |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **ЯНВАРЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  | Общеразвивающие упражнения. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони»5.«Из кружка в кружок»6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой».  | Игра малой подвижности «Эхо!».Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.Учить подъему в гору и спуску с нееЗакреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком  | 1.Прыжки в длину с места2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.Закреплять повороты на лыжах.Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой: | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 3.Упражнение на равновесие.  | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей.  |
|  |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров«Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».  | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обручупражнения на санках, с клюшкой и шайбой.Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одномузатем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную.Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбойПовторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одномушироким свободным шагом; переход на обычную ходьбуПодпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движенииПостроение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагогаИгровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг»3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».  | Подвижная игра «Не попадись»  | Ходьба в колонне по одному.Игра «Карусель». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжкамиПовторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием  | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».Игра «Белые медведи» |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **МАРТ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпнуюИгровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки3. Эстафета с мячом Игровые упражнения1. Игра «Лягушки в болоте»2.«Мяч о стенку».  | Подвижная игра «Ключи».Игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнурИгра с бегом «Мы — веселые ребята».  | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки» |  Ходьба в колонне по одному.Игра «Тихо — громко» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носкахходьба и бег врассыпную.Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой»2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву».Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одномуИгра «Эхо». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».Игра «Удочка»  | Игра малой подвижности по выбору детей.Игра «Горелки». |
|  |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  |  |
| **Апрель** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | РавновесиеПрыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одномуИгра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другуПовторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуходьба и бег врассыпную.«Слушай сигнал».  | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега.
2. Броски мяча друг другу в парах.

3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».  | Подвижная игра «Мышеловка».Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове4.Прыжки на двух ногах1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники».Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам»Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.

 3. Равновесие1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.

 3. Равновесие  | Подвижная игра «Салки с ленточкой».Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
|  |

 **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **МАЙ** |
| **1** **Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие2.Прыжки с ноги на ногу3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока4. «Пас на ходу».5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».Игра по выбору детей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячомУпражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч»6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки».Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка»Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одномуХодьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег врассыпную.  | Общеразвивающие упражнения с палками | 1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки».Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».Игра малой подвижности по выбору детей. |