

Перспективное планирование
учителя физической культуры
для группы старшего дошкольного возраста (5 – 6 года)

Конспекты утренней гимнастики
Календарное планирование
Перспективное планирование

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ ие 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; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой 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	ОРУ с мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную,перестроение в колонну по три	ОРУ С 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).

Содержание занятия обозначенного 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.

Сентябрь занятие №1 Тема: «У кого мяч?»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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.	1 часть. 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; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.	7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 10-12 р 3 р. 2-3 р.	При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

Сентябрь занятие №2* Тема: «По мостику»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». Дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется 2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). 3. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Сентябрь занятие №3 Тема: «Моя семья»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я – спортивная семья» 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3— 4 - выпрямиться, затем с левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. 2 часть Основные виды движений. 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше). 3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.	40-50 сек. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 12-15 р. 1,5 мин 2-3 р. 2-3 р.	Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. Для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданию. Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Сентябрь занятие №4 Тема: «Мы, веселые ребята»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе враспынную, затем к бегу враспынную (в чередовании). 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются 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) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также 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. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	30-60 сек 2 р. 2-3 р. 3-4 р. 2-3 р.	при беге враспынную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

Сентябрь занятие №5* Тема: «Осенний листопад»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).	1 часть. 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 (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад» 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге 6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки. Основные виды движений. 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. Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	1 мин. 6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6 р. 5-6 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 10-12 р. 2-3 р	Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча. В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами

Сентябрь занятие №6 Тема: «Игровые упражнения»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих по сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется. 2.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз). Подвижная игра «Быстро возьми» Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий 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. 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.	2 мин. 3-4р. 8-10 р. 3-4 р.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Сентябрь занятие №7 Тема: «В саду у бабушки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера. Общеразвивающие упражнения с палкой «В саду у бабушки» 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2. И. п.: основная стойка, палка вверх, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение 3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3— 4— вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой 6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение 7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки. 2 часть Основные виды движений. 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» (расстояние 3 м) Подвижная игра «Мы, веселые ребята» 3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	30-40 сек 6 р. 6-7 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р. 5-6 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д. При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка. Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Сентябрь занятие №8 Тема: «Найди свой цвет»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному и враспынную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).	1 мин.	Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.
	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим, игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.	2-3 р.	
	Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны. 2.«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).	2-3 р.	
	3.«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке враспынную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга. 3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).	2-3 р.	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Содержание занятия обозначенного 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.

Октябрь занятие №1 Тема: «Найди и промолчи»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на подгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	1 часть. 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. Общеразвивающие упражнения. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево . И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение . И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проваливать); 2— вернуться в исходное положение. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза. 2 часть. Основные виды движений 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	3-4 р. 4-6 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6-8 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	ОВД (3) Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Октябрь занятие №2 Тема: «Не попадись»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти. После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя, достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза). Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 сек. игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	1,5 мин. 4-5 мин. 4-5мин 2-3 раза	ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.

Октябрь занятие №3 Тема: «Проползи через препятствие»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку» И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). Дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта). Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	6-7 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 5 р. 6 р. 3-4 р. 6-8 р. 10-12 р. 2-3 р.	ОВД (3) Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

Октябрь занятие №4* Тема: «Мяч водящему»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	3 мин.	
	2 часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.	3-4 мин	Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.
	Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед. Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись».		
	«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке. Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	3-4 мин. 2-3 р.	По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.

Октябрь занятие №5 Тема: «Метание мяча»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение 2 часть. Основные виды движений. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать. В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом. Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку. Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	5-7р. 6-8 р. 5-6 р. 6 р. 2-3 р. 5-6 р. 4-5 р. 3-4 р. 3-4 р. 1-2 р.	ОВД (1) Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

Октябрь занятие №6* Тема: «Будь ловким»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски - высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе. 2 часть. Игровые упражнения. «Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м). «Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями. Эстафета «Будь ловким». Повторить 2—3 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 3-4 мин 3-4 мин 2-3 р.	Эстафета Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).

Октябрь занятие №7 Тема: «Богатыри»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем. «Богатыри» И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений. 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.	5-6 р. 6 р. 8 р. 5-6 р. 6-7 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 5-6 р. 2-3 р.	П/И На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором) Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси - да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух.

Октябрь занятие №8 Тема: «Проведи мяч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.	1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании). 2 часть. Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). (3—4 раза). «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на 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 поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания. Подвижная игра «Ловишки-перебежки.» 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стойте на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).	3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р. 3-4 р.	«Посадка картофеля» По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек

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

Содержание занятия обозначенного 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.

Ноябрь занятие №1* Тема: «Пожарные на учении»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.	2-3 мин.	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).
	2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой 2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево 5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе 6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8	5-7 раз	
	Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).	6 раз	
	Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в три четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.	5-6 раз	
	3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2-3 раза	
		2-3 раза	
		2-3 раза	
		3-5 раз	
		2-3 раза	
		2-3 раза	
		8-10 раз	
		3-4 раза	
		2-3 раза	

Ноябрь занятие №2 Тема: «Поймай мяч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную. 2 часть. Игровые упражнения. 1. «Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м). 2. «Поймай мяч». Другая подгруппа делится на тройки, двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами. 3. «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	1-2 мин. 5-6 раз 4-5 мин. 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза	(3) Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Ноябрь занятие №3 Тема: «Не оставайся на полу»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1—обруч вперед; 2—обруч назад; 3—обруч вперед; 4—переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2—присесть, обруч вынести вперед; 3—4—вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1—поднять обруч вверх; 2—наклониться вправо, руки прямые; 3—прямо, обруч вверх; 4—вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2—наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4—вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9—прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1—сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2—левой ногой; 3—шаг назад правой ногой; 4—шаг назад левой ногой. 2 часть. Основные виды движений. 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза. После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2-3 мин	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.
		4-5 раз	
		5-6 раз	
		6-7 раз	
		8 раз	
		3-4 раз	
		4-5 раз	
		2-3 раз	
		2-3 раз	
		2-3 раза	
		3-4 раза	
		2-3 раза	

Ноябрь занятие №4 Тема: «По мостику»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2 часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. «По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники»	2-3 мин .2-3 раза (2—3) раза	По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

Ноябрь занятие №5 Тема: «С большим мячом»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. 1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение. 4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. 5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение. 6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Основные виды движений. 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	2-3 мин. 6-7 раз 6-8 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-7 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-4 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами. После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Ноябрь занятие №6* Тема: «Игровые упражнения»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную. 2 часть. Игровые упражнения. 1. «Перебрось и поймай». Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений. 2.«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом. П.И. «Ловишки парами». Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.
		4-5 мин.	
		4-5 мин.	
		3-4 раза	
		2-3 раза	

Ноябрь занятие №7 Тема: «На гимнастической скамейке»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	2-3 мин.	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений После того, как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки, дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их.
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.	6-7 раз	
	1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	6 раз	
	2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение	5-6 раз	
	3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	3-5 раз	
	4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение	5-6 раз	
	5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение	2-3 раза	
	6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.	5-6 раз	
	2 часть. Основные виды движений.	2-3 раза	
	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура	2-3 раза	
	2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м)	2-3 раза	
	3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей. Подвижная игра в «Пожарные на учении»	3-4 раза	
	3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	2-3 раза	

Ноябрь занятие №8* Тема: «Кто быстрее»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание 2.«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы. 3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.	2-3 мин. 2 раза 4-5 мин. 4-5 мин. 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений Следить за соблюдением правил игровых упражнений

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 другу Ходьба 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 двумя руками 1.«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 одному Построение 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 по гимнастической 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 животе 3. 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 кругу По 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

Содержание занятия обозначенного 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.

Декабрь занятие №1 Тема: «Сделай фигуру»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков. 3 часть. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.	2-3 раза 6 раза 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 10-15 раз 2-3 раза 2-3 раза	ОВД Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка. После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Декабрь занятие №2* Тема: «Мороз красный нос»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Пособия. 8—10 кеглей	1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется. 2.«Не задень». Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».	2-3 мин 1-2 раза 3-4 раза 2 мин.	П.И. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. 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 хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». После произнесения 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.

Декабрь занятие №3 Тема: «Ползание на четвереньках»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, 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. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	2-3 мин	ОВД 1. Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. Дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.
	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	6 раз	
	2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой	6-7 раз	
	3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение	6-8 раз	
	4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение	8 раз	
	5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение	6-7 раз	
	6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8	3 раза	
	2 часть. Основные виды движений.		
	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м	2-3 раза	
	2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши	10-12 раз	
	3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	

Декабрь занятие №4* Тема: «Метко в цель»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	1-2 мин По 4-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	И.У. 2.Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

Декабрь занятие №5 Тема: «Перебрось мяч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.	2-3 мин.	П.И. Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.
	Общеразвивающие упражнения.	6-7 раз	
	1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение.	6 раз	
	2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой	6 раз	
	3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — 4 — вернуться в исходное положение.	5-6 раз	
	4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение	5-6 раз	
	5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить.	6 раз	
	6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево	3-4 раза	
	7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки.	2-3 мин	
	2 часть. Основные виды движений.	2-3 раза	
	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.	2-3 раза	
	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)	2-3 раза	
	3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)	2-3 раза	
	Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя. Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.	2-3 раза 2 раза	
	Подвижная игра «Охотники и зайцы»		
	3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».		

Декабрь занятие №6 Тема: «Смелые воробышки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Пособия. 10—12 кеглей.	1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели. 2.«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. 3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.	По 3-4 мин. По 2-3 раза	И.У. 2.В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

Декабрь занятие №7 Тема: «Бросание мяча о стену»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.	1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Общеразвивающие упражнения с обручем. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. 2 часть. Основные виды движений. 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) 4. Бросание мяча о стену. Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	2-3 мин. 6-8 раз 6 раз 6 раз 6 раз 16-20 раз 6-7 раз 2 раза 2 раза 2-3 мин. 2-4 раза 2 раза	П.И. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В крут!» - и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего

Декабрь занятие №8 Тема: «Мы, веселые ребята»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Пособия. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	1 часть. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. 2 часть. Игровые упражнения. «Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 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». 3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).	2-3 мин. По2-3 раза 3-4 мин.	ОВД Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

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

Содержание занятия обозначенного 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.

Январь занятие №1 Тема: «Медведи и пчелы»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; 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. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы» Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2-3 мин. 6-7 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 2 мин. 2-3 раза. 3-4 раза 5-6 раз 3-4 раза 1-2 раза	Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом. Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу. После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест

Январь занятие №2 Тема: «Сбей кеглю»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. 2 часть. Игровые упражнения. Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются. «Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза). Подвижная игра «Ловишки парами». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 10 мин. по 2 раза 3-4 раза 1-2 мин	П. И Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

Январь занятие №3 Тема: «Прыжки в длину с места»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.	1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка. 3 часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».	1-2 мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза 6-8 раз 2-3 раза 2-3 мин. 3-4 раза 1-2 раза	ОВД Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении. После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

Январь занятие №4 Тема: «Игровые упражнения»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1 часть. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом 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 переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами. 2 часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см) детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза). 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	И.У.(1) Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

Январь занятие №5* Тема: «Кто быстрее»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Игровые упражнения 1.«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). 2.«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. 3.«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	2-3 мин 2-3 раза 2-3 раза 2 раза 3-4 раза 2-3 раза	ОВД 1. Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить

Январь занятие №6 Тема: «Фигуры»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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.	I часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение . И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" через скакалку несколько раз подряд. II часть. Основные виды движений - Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. - Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног. III часть. Подвижная игра «Фигуры».	6 раз 5-6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 1-2 мин 3-4 раза 8-10 раз 3-4 раза	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений 1.Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке 2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

Январь занятие №7 Тема: «Ловкие зайчата»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I часть. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно. II часть. Игровые упражнения 1.«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. 2.«Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги! После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один 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, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды. III часть. Игра «Эхо».	2-3 мин 3-4 раза 3-4 раза	Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

Январь занятие №8 Тема: «Великаны и гномы»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз). И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз). И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков. II часть. Основные движения - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. - Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). - Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	2-3 мин. 5-6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 6 раз 5-6 раз 2-3 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 раза	ОВД Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.). Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

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

Содержание занятия обозначенного 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.

Февраль занятие №1 Тема: «По наклонной доске»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза). 7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз). 2 часть. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3 часть. Игра малой подвижности	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 6 раз	ОВД Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками. Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Февраль занятие №2* Тема: «По дорожке»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб.	1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м. По сигналу воспитателя дети меняются местами. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру. 2.«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	5-6 мин. 5-6 мин. 3-4 раза 2-4 раза	Следить за техникой выполнения упражнений.

Февраль занятие №3 Тема: «Прыгни в длину»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Общеразвивающие упражнения с палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение. Тоже к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу. 3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раза 8-10 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Февраль занятие №4* Тема: «Кто дальше»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	1 часть. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.	4-5 мин.	И.М.П. Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.
	2 часть. Игровые упражнения. 1. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа. 2. «Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.	15-16 мин	
	3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».	2-3 раза	

Февраль занятие №5 Тема: «Эстафета с передачей мяча»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Общеразвивающие упражнения на скамейках. 1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз. 3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза). 2 часть. Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному маху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 6-7 раз 3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	ОВД (2) Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Февраль занятие №6 Тема: «Ловишки - перебежки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Пособия. 3 обруча.	1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки). 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить. 2.«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание. Подвижная игра «Ловишки-перебежки» 3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	2-3 мин. 3-4 раза	П.И. Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Февраль занятие №7* Тема: «Отбивание мяча»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз) 6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	1-2 мин. 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин 2-3 раза	Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой). После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Февраль занятие №8 Тема: «Ловишки парами»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться). 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза. 2.«Не попадись». 3.«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Ловишки парами» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 2-3 раза 2-3 мин 3-4 раза 3-4 раза	ОВД (2) Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

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 одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	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) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Содержание занятия обозначенного 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.

Март занятие №1 Тема: «Прыжки из обруча в обруч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). 6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд). 8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	2-3 мин. 6-7 раз 5-6раз 5-6 раз 5-7 раз 6-7 раз 8-10 раз 5-6 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 10-12раз 3-4 раза 2 раза	ОВД Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Март занятие №2 Тема: «Горелки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.	1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения. 1. «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. 2.«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание. Подвижная игра «Горелки, 3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».	2 мин. 3-4 мин 3-4 мин 3-4 раза 1 мин.	П.И. Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять 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 становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

Март занятие №3 Тема: «Прыгни в высоту»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. 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. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза). 3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза. 5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону). 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2 часть. Основные виды движений 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполняют по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)	1-2 мин. 6-7 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 6 раз По 3 раза 6-7 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с весом). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно. Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Март занятие №4* Тема: «Карусель»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.	1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и Внимательно следит за внешними признаками утомления. Для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание. Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и 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 кругом, кругом, 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 выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 2-3 мин. 2-3 мин. 3-4 раза 1 мин.	И.У. Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. Двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой. Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

Март занятие №5 Тема: «Ловишки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с обручем 1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 - присесть; 2 - взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз). 3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). 2 часть. Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 6-7раз 6 раз 6 раз 6-7 раз 6 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1 мин.	После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнению в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами. Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Март занятие №6 Тема: «Передача мяча в шеренге»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).	1 часть. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). 2.«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза. 3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».	4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза	И.У. В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Март занятие №7 Тема: «Метание мешочков»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Общеразвивающие упражнения 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз). 2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз). 4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз). 5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза). 2 часть. Основные виды движений 1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз) 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	1-2 мин. 5-6 раз 6-7 раз 6-8 раз 4-5 раз 6-7 раз По 4 раза 3-4 раза 5-6 раз 6 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя

Март занятие №8 Тема: «Прокати и сбей»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.	2-3 раза	Следить за техникой выполнения упражнений
	II часть. Игровые упражнения		
	1.«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. Выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.	2-3 раза	
	2.«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.	2-3 раза	
	Подвижная игра Удочка.	2-3 раза	
	III часть. Эстафета с мячом.	1-2 раза	

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, враспынную 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 другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Содержание занятия обозначенного 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.

Апрель занятие № 1 Тема: «В равновесии»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого). Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз). 6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). II часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-5 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 5-6 раз 2-3 раза 1-2 мин.	Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Апрель занятие №2 Тема: «Передача мяча в колонне»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Пособия. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.	1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза). 2 часть. Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки». 2.«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается. 3.«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание. 3 часть. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 мин 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель занятие №3* Тема: «Прокати обруч друг другу»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. 1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). 5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз). II часть. Основные виды движений. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). (3) После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами. Подвижная игра Ловишки-перебежки. III часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин. 6 раз 6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 8-10 раз 3-4 раза 4-5 раз 4-5 раз	(1) дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются. (2) Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу, обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу.

Апрель занятие №4* Тема: «Кто быстрее до флажка»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. II часть. Игровые упражнения. 1.«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд. 2.«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. 3.«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	2 мин 3-4 раза 3-4 раза 3-4 мин. 2-3 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Апрель занятие №5 Тема: «Удочка»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.	1 часть. 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 (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на 70—80 см). Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз). 3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз). 6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза). 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза). II часть. Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза). Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	2-3 мин. 6-7 раз 7-8 раз По 4раз 6-7 раз 6-8 раз 3-4 раза 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин.	Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполняют по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим. Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполняют упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Апрель занятие №6 Тема: «Мяч в кругу»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом. Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м. После двух-трех перебежек ходьба в колонне.	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения игровых упражнений
	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.	2-3 раза	
	2.«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5 - 6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.	3-4 мин	
	Подвижная игра «Горелки» III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	2-3 раза 1-2 мин.	

Апрель занятие № 7 Тема: «Ходьба по канату»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.	I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании). Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз). 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз). II часть. Основные виды движений. 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза. Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Карусель». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	1 мин. 6-7 раз 6-8 раз По 3 раза 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	ОВД Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьба по шнуру в медленном темпе.

Апрель занятие № 8 Тема: «Пробеги не задень»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.	1 часть. 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 (повторит 2—3 раза).	2-3 раза	Следить за техникой выполнения игровых упражнений
	2 часть. Игровые упражнения. 1.«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).	2-3 раза	
	2.«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.		
	Подвижная игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.	2-3 раза	
	3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».		
		1-2 мин	

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 животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. 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.

Содержание занятия обозначенного 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.

Май занятие №1 Тема: «Что изменилось?»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.	1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз). 6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза). 7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). Подвижная игра Мышеловка. 3 часть. Игра «Что изменилось?».	1-2 мин.	Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами. Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.
		6-8 раз	
		6-7 раз	
		8 раз	
		5-6 раз	
		8раз	
		3-4 раза	
		6-8 раз	
		2-3 раза	
		2-3 раза	
		8-10раз	
		2-3 раза	
		1-2 раза	

Май занятие №2* Тема: «Пас друг другу»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	1,5 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	II часть. Игровые упражнения.		
	«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.	6-8 раз	
	«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).	8-10 раз	
	«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.	8-10 раз	
	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	3-4 раза	
	III часть. Ходьба в колонне по одному.	1-2 мин.	

Май занятие №3 Тема: «По – медвежьи»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.	I часть. 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 (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз). 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз). 3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз). 5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз). 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка. II часть. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1-2 мин. 5-6 раз 5-6 раз 6раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 2-3 раза 5-6 раз 8-10 раз 2 раза 3-4 раза 2-3 раза	ОВД Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

Май занятие №4* Тема: «Забрось в кольцо»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза. «Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. Дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д. «Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	2 мин. 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений

Май занятие №5 Тема: «Задания с мячом»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	I часть. 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. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6-8 раз). 3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз). 4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая поймать мяч двумя руками (4—5 раз). 5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз). 6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5раз под счет воспитателя). II часть. Основные виды движений. 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8 - 10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении» 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 6-8 раз 4-6 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза 3-4 раза 1-2 мин.	Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии.

Май занятие №6 Тема: «Мышеловка»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.	1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза). 2 часть. Игровые упражнения Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	2-3 мин. 8-10 раз 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

Май занятие №7 Тема: «Караси и щука»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.	I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». Общеразвивающие упражнения с кольцом. 1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз. 2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз). 5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз). 7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза. II часть. Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей. 3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	2-3 мин.	Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны. После того как ребята выполняют оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.
		5-6 раз	
		6-7 раз	
		6-8 раз	
		6 раз	
		5-6 раз	
		6-7 раз	
		3-4 раза	
		2-3 раза	
		2-3 раза	
		3-4 раза	
		1-2 мин	

Май занятие №8 Тема: «Перенеси все предметы»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!» II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. «Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы. Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин. 5-6 раз 2-3 раза 3-4 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения упражнений

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
ИЮНЬ						
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; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).	ОРУ Без предметов	1. «Пингвины». 2. «Не промахнись». 3. «По мостику».	«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.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).	ОРУ Без предметов	1. «Передай мяч». 2. «Не задень».	«Мы, веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании.	ОРУ Без предметов	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» (расстояние 3 м)	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному.

З 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 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. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	ОРУ с мячом	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	«Перелёт птиц»	«Найди и промолчи»
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.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).	«Пожарные на учении»	«Найди и промолчи»
			ОРУ с мячом	1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Ловишки перебежки»	Ходьба в колонне по одному.

Июнь занятие №1 Тема: «Здравствуй, лето звонкое!»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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.	1 часть. 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; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.	7-8 р. 8 р. 6-8 р. 6-8 р. 8 р. 6-8 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 10-12 р 3 р. 2-3 р.	При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

Июнь занятие №2 Тема: «Летние забавы»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». Дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. 2 часть. игровые упражнения. 1.«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется 2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). 3. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Следить за техникой выполнения упражнений.

Июнь занятие №3 Тема: «Передай мяч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.	1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе враспынную, затем к бегу враспынную (в чередовании). Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются 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) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также 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. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	30-60 сек 2 р. 2-3 р. 3-4 р. 2-3 р.	при беге враспынную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

Июнь занятие №4 Тема: «Не замочи ножки»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера. Общеразвивающие упражнения. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. 2 часть. Основные виды движений. - Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке - Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове - Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) Подвижная игра «Мы, веселые ребята» 3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	30-40 сек 6 р. 6-7 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 2-3 р. 5-6 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д. При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка. Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Июнь занятие №5 Тема: «Подбрось – поймай»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.	1 часть. 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. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3— 4 - выпрямиться, затем с левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. Основные виды движений 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	3-4 р. 4-6 р. 6 р. 5-6 р. 6 р. 6-8 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р. 2-3 р.	ОВД (3) Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Июнь занятие №6 Тема: «Вместе весело шагать»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	1,5 мин.	
	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3— 4 - выпрямиться, затем с левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.	4-5 мин.	ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены.
	2 часть. Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти. После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя, достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).	4-5мин	Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.
	Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 сек. игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза	

Июнь занятие №7 Тема: «Мы ловкие и смелые, быстрые, умелые»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3— 4 - выпрямиться, затем с левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в три четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2-3 мин. 5-7 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 3-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз 3-4 раза 2-3 раза	Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Июнь занятие №8 Тема: «Кто первый вернёт мяч»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3— 4 - выпрямиться, затем с левой в правую руку 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. 2 часть. Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание 2.«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы. 3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Игра малой подвижности.	2-3 мин. 2 раза 4-5 мин. 4-5 мин. 1-2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений Следить за соблюдением правил игровых упражнений

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

[illegible]

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. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ с флажками ОРУ с флажками	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	«Совушка» «Лягушки и цапля»	«Летает – не летает» 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.	«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками ОРУ с флажками	1.«Пас ногой». 2.«Ловкие зайчата». 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	«Горелки» «Охотники и зайцы»	«Эхо» Ходьба в колонне по одному.

Июль занятие №1 Тема: «Лови – бросай»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2 часть. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков. 3 часть. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или враспынную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.	2-3 раза 6 раза 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 10-15 раз 2-3 раза 2-3 раза	ОВД Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка. После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.

Июль занятие №2 Тема: «Попрыгай с ноги на ногу»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, 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. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Основные виды движений. 1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	2-3 мин 6 раз 6-7 раз 6-8 раз 8 раз 6-7 раз 3 раза 2-3 раза 10-12 раз 2-3 раза 2-3 раза 2 раза	ОВД 1. Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Июль занятие №3 Тема: «Перешагни через кубики»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.	1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Основные виды движений. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) Бросание мяча о стену. Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д. Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом. При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	2-3 мин.	П.И. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего
		6-8 раз	
		6 раз	
		6 раз	
		6 раз	
		16-20 раз	
		6-7 раз	
		2 раза	
		2 раза	
		2-3 мин.	
		2-4 раза	
		2 раза	

Июль занятие №4 Тема: «Маленькие ножки бежали по дорожке»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; 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. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).	1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые: 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. 4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз). Подвижная игра «Медведи и пчелы» Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2-3 мин. 6-7 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 2 мин. 2-3 раза. 3-4 раза 5-6 раз 3-4 раза 1-2 раза	Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом. Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу. После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест

Июль занятие №5 Тема: «С кочки на кочку»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.	1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка. 3 часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».	1-2 мин	ОВД Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посередине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении. После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде воспитателя дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.
		6-8 раз	
		6-8 раз	
		6-8 раз	
		6-8 раз	
		6-8 раз	
		6-8 раз	
		3-4 раза	
		6-8 раз 2-3 раза 2-3 мин.	
		3-4 раза	
		1-2 раза	

Июль занятие №6 Тема: «Все спортом занимаются»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	2-3 мин	ОВД 1. Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить
	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	2-3 раза	
	2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой	2-3 раза	
	3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение	2 раза	
	4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение	3-4 раза	
	5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8	2-3 раза	
	II часть. Игровые упражнения 1.«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). 2.«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. 3.«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.		

Июль занятие №7 Тема: «Кто скорее до мяча»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I часть. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно. Общеразвивающие упражнения с флажками. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 II часть. Игровые упражнения 1.«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. 2.«Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги! После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один 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, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды. III часть. Игра «Эхо».	2-3 мин 3-4 раза 3-4 раза	Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

Июль занятие №8 Тема: «Забрось мячи»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).	1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8. 2 часть. Основные виды движений. 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3 часть. Игра малой подвижности	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5-6 раз 3-4 раза 6 раз	ОВД Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками. Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ не упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
АВГУСТ						
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, 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!».	ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	ОРУ без предметов	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки с ноги на ногу. 4. Отбивания мяча в ходьбе.	«Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному. \
			ОРУ без предметов	1.Лазанье влезание на гимнастическую стенку. 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	«Пожарные на учении»	«Мяч водящему»

З 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 и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	ОРУ с обручем	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями	«Медведи и пчёлы»	«Летает — не летает»
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.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. 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 (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1.«Пройди — не задень». 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	«Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному.
			ОРУ с обручем		«Не оставайся на полу»	«Найди и промолчи»

Август занятие №1 Тема: «Подбрось повыше»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).	1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу. 3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	2-3 мин. 6-7 раз 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раза 8-10 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Август занятие №2 Тема: «Мы топаем ногами»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному маху. Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	2-3 мин. 6 раз 6 раз 6 раз 4-5 раз 6-7 раз 3 раза 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 3-4 раза	ОВД (2) Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Август занятие №3 Тема: «Поймай отскочивший мяч!»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.	1-2 мин. 6 раз 5-6 раз 6-8 раз 6-7 раз 6-8 раз 6-7 раз 3-4 раз 2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 мин 2-3 раза	Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой). После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Август занятие №4 Тема: «Не ленись, веселись»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. 5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой. 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 выполняются в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек Основные виды движений. 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2— 3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2— 3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	2-3 мин. 6-7 раз 5-6раз 5-6 раз 5-7 раз 6-7 раз 8-10 раза 5-6 раз 3-4 раза 2-3 раза 2-3 раза 10-12раз 3-4 раза 2 раза	ОВД Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между плечами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Август занятие №5 Тема: «Пройди – не задень»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.	1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой. Основные виды движений 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваю в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполняют по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)	1-2 мин. 6-7 раз 3-4 раза 5-6 раз 2-3 раза 6 раз По 3 раза 6-7 раз 5-6 раз 5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с весом). Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно. Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Август занятие №6 Тема: «Поскачи»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой. Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза). Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 мин.	После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами. Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.
		6-7раз	
		6 раз	
		6 раз	
		6-7 раз	
		6 раз	
		2 раза	
		2-3 раза	
		2-3 раза	
		3-4 раза	
		1 мин.	

Август занятие №7 Тема: «Догони»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. Общеразвивающие упражнения с обручем. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой. II часть. Игровые упражнения. 1.«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8— 10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд. 2.«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. 3.«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант). Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	2 мин 3-4 раза 3-4 раза 3-4 мин. 2-3 раза 1-2 раза	Следить за техникой выполнения игровых упражнений

Август занятие №8 Тема: «Сделай прыг – скок»

Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
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. Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.	I часть. 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 (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой 2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение 3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево 4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз). 5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч 6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой. Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраиваются в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	1-2 мин. 5-6 раз 5-6 раз 6раз 6 раз 5-6 раз 6-7 раз 2-3 раза 5-6 раз 8-10 раз 2 раза 3-4 раза 2-3 раза	ОВД Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.