Перспективное планирование Подготовительная группа Сентябрь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в равновесии, прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер, а также точность движений при переброске мяча. | без предмета | 1. Ходьба по гим.скамейке прямо, приставляя пятку к носку; боком приставным шагом через мячи.  2. Прыжки на двух ногах через шнур.  3. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу (3 м)  4. Прокатывание обруча друг другу. | «Кто скорее до флажка?»  ИМП «Найди и промолчи» |
| (3 занятие на воздухе) | Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перебрасывание мяча друг другу. Формировать двигательные навыки. |  | Игровые упражнения «Ловкие ребята»  «Пингвины»  «Догони свою пару» | «Кто скорее до флажка?»  ИМП «Найди и промолчи» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять в перебрасывании мяча через шнур и лазанье под шнур, не задевая его. Развивать координацию движений в прыжках, ловкость, быстроту. Закреплять умение действовать по сигналу. | с гим. палкой | 1. Прыжки с доставанием до предмета с небольшого разбега.  2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (4 м)  3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.  4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. | «Не оставайся на полу»  ИМП «Тихо – громко» |
| (6 занятие на воздухе) | Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать волевые качества, смелость, настойчивость. |  | Игровые упражнения  «Быстро встань в колонну»  «Прокати обруч»  «Салки в два круга» | «Не оставайся на полу»  «Зайчики, медведи, галки» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в прыжках и ползании по гимнастической скамейке. Развивать быстроту и точность движений при бросках мыча и прокатывании обруча. | с обручем | 1. Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2. Ползание по скамейке на животе.  3. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию.  4. Прокатывание обруча друг другу. | «Удочка» |
| (9 занятие на воздухе) | Способствовать проявлению выносливости. Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. |  | Игровые упражнения «Быстро передай»  «Пройди, не задень!» | «Догони соперника» «Чья колонна скорее построится?» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | с гим. палкой | 1. Ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине, хлопком в ладоши.  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (15 раз) | «Ловишки с мячом»  ИМП «Запрещенное движение» |
| (12 занятие на воздухе) | Упражнять в отбивании мяча от пол правой и левой рукой. Разучить игру «Круговая лапта». Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость. |  | Игровые упражнения  «Прыжки по кругу»  «Проведи мяч»  «Круговая лапта» | «Части тела» |

Октябрь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку. | с мячом | 1. Ходьба по гим.скамейке: на носках, руки заголову с приседом на середине; боком, притсавным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах.  3. Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Перелет птиц» «Фигурная ходьба» |
| (3 занятие на воздухе) | Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Учить соблюдать правила в подвижных играх и эстафетах. |  | Игровые упражнения  «Перебрось-поймай»  «Не попадись!» «Полоса препятствий»  «Эстафеты в ходьбе»  Дых. упражнение «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) | «Северный и южный ветер» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Приучать помогать педагогу готовить инвентарь к занятиям и убирать его на место. Учить спрыгивать со скамейки, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом и ловкость в пролезании в обруч. | в парах | 1. Прыжки с высоты в 40 см (гим.скамейка)  2. Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча.  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками.  4. Пролезание через три обруча, прямло и боком. | «Не оставайся на полу»  ИМП «Летает – не летает» |
| (6 занятие на воздухе) | Добиваться точного, энергичного и выазительного выполнения всех упражнений. Закреплять умение осуществлять самоконтроль. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках и пролезании в обруч. |  | Игровые упражнения «Кто самый меткий?»  «Перепрыгни, не задень!»  «Пролезь, не задень!»  Дых. упражнение «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) | «Пять шагов» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку. Повторить упражнения в ведении мяча и перебрасывании его друг другу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры и в прыжках из глубокого приседа. | без предмета | 1. Ведение мяча по прямой, между предметами.  2. Перебрасывание друг другу малого мяча.  3. Ходьба по гим.скамейке руки за голову, мешочек на голове.  4. Прыжки через короткую скакалку. | «Удочка»  ИМП «Эхо» |
| (9 занятие на воздухе) | Формировать осознанную потребность в двигательной активности. Закреплять умение действовать по сигналу. Развивать точность в упражнениях с мячом. |  | Игровое упражнение  «Успей выбежать»  «Мяч водящему»  Дых. упражнение «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) | «Бездомный заяц» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Совершенствовать двигательные навыки и умения. Развивать культуру движений. Формировать правильную осанку. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на рвновесие при ходьбе на повышенной опоре и в прыжках. | с гантелями | 1. Ползание по гим.скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Ходьба по гим. скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной.  4. Прыжки через короткую скакалку. | «Ловишки с лентой»  «Совушка» |
| (12 занятие на воздухе) | Накапливать и обогощать двигательный опыт детей, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Повторить ходьбу с остановкой на сигнал. Упражнять в прыжках и переброске мяча. |  | Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»  «Не попадись!»  «Перебрось и догони»  Дых. упражнение «Погонщики»  (А.Н. Стрельникова) | «Линеечка» |

Ноябрь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Обучать лазанию по гим. стенке разными способами. Развивать умение прыгать в длину с места. Упражнять в различных видах ходьбы, прыжков, ползания, бега. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать быстро-ту, силу, выносли-вость, гибкость. | без предмета | 1. Лазание по гим.стенке разными способами.  2. Прыжки в длину с места.  3. Ходьба по канату боком приставным шагом. | «Пятнашки»  «Что изменилось?» |
| (3 занятие на воздухе) | Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и с использованием прыжков. Закреплять бег боковым галопом, бег с прямыми ногами. Развивать умение ровно строиться в шеренгу, действо-вать согласованно, по сигналу. |  | Игровые упражнения «Мяч о стенку»  «Будь ловким!» | «Кто сделает меньше прыжков»  «Перемена мест»  ИМП «Угадай, чей голос» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу, ползании по гим. скамейке на четвереньках и бросании мяча в баскетбольную корзину. Развивать умение осознанно и творчески выпол-нять движения. Продолжить формировать правильную осанку. | с мячом | 1. Прыжки через коротк. скакалку.  2. Бросание мяча друг другу (двумя руками из-за головы)  3. Ползание по гим.скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  4. Броски мяча в баскетболь-ную ткорзину. | «Канатоходец»  ИМП «Развернем круг» |
| (6 занятие на воздухе) | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. |  | Игровые упражнения  «Мяч по кругу»  «Не задень!» | «Мышеловка»  ИМП «пройди бесшумно» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в различных видах ходьбы, бега, сохранении равновесия при ползании, лазании по гим. стенке и под дугу. Продолжить формировать правильную осанку. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость и умение осознанно и творчески выполнять движения. | с флажками | 1. Ползание по гим.скамейке с мешочком на спине.  2. Метание мешочка в гор. цель прямой рукой снизу (4 м).  3. Лазание по гим.стенке с переходом на соседний пролет по диагонали.  4. Лазание под дугу. | «Рыбки»  «Летает – не летает» |
| (9 занятие на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким поднима-нием колен. Совершенствовать технику прыжков в длину. Повторить игровые упражнения с мячом и использованием бега. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. Продолжать формировать правильную осанку. |  | Игровые упражнения  «Поймал – садись»  «Догони свою пару»  «По местам»  «Не попадись!» | «Играй, играй, мяч не теряй!» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в прыжках в длину и лазанье по гим.стенке. Совер-шенствовать умение прыгать в длину с места. Повторить упражнения с элементами баскетбола. Развивать коорди-нацию движений и ловкость. | на скамейке | 1. Лазание по гим.стенке с переходом на другой пролет и спук с него.  2. Прыжки в длину с места.  3. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.  4. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками. | «Прыгни – повернись»  ИМП «Пройди бесшумно» |
| (12 занятие на воздухе) | Упражнять в прыжках с продвижением вперед и выполнении заданий с мячом. Повторить лазание по гим.стенке и упражнения на равновесие. Развивать умения осознанно и творчески выполнять движения. |  | Игровые упражнения  «Передай мяч»  «С кочки на кочку»  «Мостик»  «Обезьянки» | «Хитрая лиса»  ИМП «Кого назвали, тот ловит мяч» |

Декабрь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | без предмета | 1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя.  4. Ползание на животе по скамейке. | «Хитрая лиса» |
| (3 занятие на воздухе) | Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в сохранении равновесия. Совершенствование навыков ползания и пролезания. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету. |  | Игровые упражнения  «Переброска»  «Кузнечик»  «Веселые соревнования» | «Хитрая лиса»  ИМП «Эхо» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Совершенствовать навык подлезания и пролезания. Повторить упражнения с мячом. Развивать культуру движения, ориентировку в пространстве, умение менять направления. | с флажками | 1. Прыжки между предметами: на двух ногах, на одной поочередно.  2. Прокатывание мяча между предметами с подталкиванием двумя руками.  3. Подлезание под шнур правым и левым боком в группировке.  4. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» | «Ловишки с лентой» |
| (6 занятие на воздухе) | Повторить ползание на животе, упражнения на равновесие, ходьбу на высоких четвереньках. Развивать мышцы спины, ног, ловкость, чувство ритма и темпа, умение ориентироваться на площадке, внимание. |  | Игровые упражнения  «Подбрось – не урони»  «Проползи»  «Гимнасты» | «Медвежата» ИМП «Один-двое» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в подбрасывании малого мяча. Совершенствоваться в лазании по гим.стенке и в равновесии. Закреплять умение правильно спрыгивать. Развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу. | с косичкой | 1. Перебрасывание мячей в парах.  2. Лазание по гим.стенке, соблюдая правила.  3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.  4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | «Перелет птиц»  «Мяч соседу» |
| (9 занятие на воздухе) | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнения на лазание и ползание. Закрепить умение выполнять упражнения в прыжках. Укреплять мышцы ног. Развивать моторную память, внимательность. |  | Игровые упражнения  «Таракашки»  «Обезьянки»  «Бочком» | «Запрещенное движение»  Пальчиковая гимнастика «Будем пальчики считать» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в лазании по гим.стенке. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку и отбивание мяча от пола. Развивать моторную память, внимательность, чувство взаимопомощи в ходе командных игр. | с гим. палкой | 1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.  2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  3. Отбивание мяча от пола с продвижением. | «Кого назвали, тот ловит мяч» |
| (12 занятие на воздухе) | Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, лазание. Закрепить умение отбивать мяч. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук. |  | Игровые упражнения  «Лазание по гим.стенке»  «Прыжки через короткую скакалку»  «Отбивание мяча» | «Кого назвали, тот ловит мяч»  «Мяч соседу» |

Январь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. Совершенствовать ведение мяча одной рукой. Повторить прокатывание мяча между предметами. Воспитывать внимание, организованность, ловкость. | с мячом | 1. Ходьба по рейке гим.скамейки с мешочком на голове.  2. Прыжки через препятствия (набивные мячи)  3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.  4. Прокатывание мяча между предметами. | «День и ночь» |
| (3 занятие на воздухе) | Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. |  | Игровые упражнения  «Поймай комара»  «С кочки на кочку»  «Поймай мяч» | «День и ночь»  «Кто внимательный? |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять в прыжках в длину с места. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать умения действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку. Формирова творческое воображение. | в парах | 1. Прыжки в длину с места на мат.  2. Бросание мяча о стену и ловля его после отсткока с хлопком.  3. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  4. Лазание под шнур правым и левым боком. | «Ловишки с мячом»  «Совушка» |
| (6 занятие на воздухе) | Обучать детей передвижению на лыжах. Развивать координацию движений, выносливость. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. |  | Игровые упражнения  «Пружинка»  «Дойди до флажка» | «Ловишки со снежком»  «Снежинки и ветер» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазание под шнур. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание, память, творчество. | со скакалкой | 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  2. Лазание под шнур правым и левым боком.  3. Переброска мяча друг другу. | «Уголки»  ИМП «Затейники» |
| (9 занятие на воздухе) | Обучать детей спуску с очень пологого склона. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, формировать представления и умения в спортивных играх. |  | Игровые упражнения на лыжах «Спуск со склона»  «Передвижение по лыжне. | «Снежинки и ветер»  «Пройди по кругу» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить прыжки через короткую скакалку. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость. | с мячом | 1. Переброска мяча друг другу.  2. Бросание малого и среднего мяча о стену и ловля его после отскока с хлопком.  3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  4. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | «С кочки на кочку»  «Зайчики, медведи, галки» |
| (12 занятие на воздухе) | Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «Лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. |  | Игровые упражнения на лыжах «Ходьба по закругленной лыжне»  «Ходьба на лыжах боковым шагом»  «Спуск с небольшого склона» | «Будь внимателен» |

Февраль (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | со скакалкой | 1. Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля – двумя.  3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. | «Бездомный заяц»  ИМП «Летает – не летает» |
| (3 занятие на воздухе) | Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить различать темп передвижения, ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «Лесенкой» и спускаться с него низко присев. Закрепить навык передвижения по равнине. |  | Игровые упражнения на лыжах  «Ходьба скользящим шагом»  «Спуск с пологого склона»  «Точно в круг» | «Чем дальше, тем лучше» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча. Повторить лазание в обруч. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. | без предмета | 1. Прыжки на двух ногах между предметами, на одной ноге поочередно.  2. Переброска мячей друг другу двумя руками от груди.  3. Лазание под дугу прямо и боком.  4. Лазание на гим.стенку с переходом на другой пролет. | «Ловишки с лентой»  ИМП «Воротики» |
| (6 занятие на воздухе) | Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой». Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель. |  | Игровые упражнения на лыжах  «Ходьба скользящим шагом»  «Спуск с пологого склона» | «Чем дальше, тем лучше» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Развивать ловкость, точность броска, глазомер. | с мячом | 1. Перебрасывание мяча через канат двумя руками от груди.  2. Лазание по гим.стенке с переходом на другой пролет.  3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.  4. метание мешочков в горизонтальную цель. | «Попади в обруч»  «Ловишки с лентой» |
| (9 занятие на воздухе) | Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом. Повторить игровые упражнения на санках. |  | Игровые упражнения  «Скольжение на согнутых ногах»  «Спуск с невысокого склона»  «Гонки санок» | «Поменяй флажки» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове, с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч. Повторить упражнения в метании мешочков в гор. цель и лазание на гим.стенку. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп. | парами | 1. Прыжки из обруча в обруч.  2. Метание мешочков в гор. цель правой и левой рукой.  3. Лазание по гим.стенке с переходом на пролет.  4. Ходьба по гим.скамейке с мешочком на голове. | «Лягушки и цапли»  «Будь ловким» |
| (12 занятие на воздухе) | Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучать спуску с пологих склонов. Повторить игровые упражнения в скольжении по ледяным дорожкам. |  | Игровые упражнения  «Ходьба скользящим шагом»  «Спуск и подъем»  «По дорожке» | «Снежная карусель»  «Метелица» |

Март (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать культуру движения, продолжать формировать правильную осанку. | без предмета | 1. Ходьба по гим. скамейке навстречу друг другу.  2. Прыжки:  - передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (10 м)  - прыжками на правой и левой ноге продвигаться вперед до финиша  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» | «Ключи» |
| (3 занятие на воздухе) | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения на сохранение равновесия, движения по площадке в разных направлениях, по сигналу построение в три колонны в соответствии с предметами, находящими в руках; развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве. |  | Игровые упражнения  «Чья колонна быстрее построится?»  «Гимнасты»  «Полоса препятствий» | «Ключи» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в беге врассыпную, в прыжках, ползании, в выполнении заданий с мячом; формировать правильную осанку; развивать двигательную активность детей, воспитывать быстроту и ловкость. | без предмета | 1. Прыжки через скакалку (канат) поочередно. По двое.  2. Перебрасывание мяча через канат двумя руками и ловля его.  3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | «Затейники»  «Хитрая лиса» |
| (6 занятие на воздухе) | Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом; упражнять в равновесии, бросках мяча, метании; закреплять навык быстрой передачи мяча по кругу; развивать координацию, умение ползать; быстроту, ловкость, выносливость и умение действовать в коллективе. |  | Игровые упражнения  «Сбей грушу»  «Мяч соседу»  «Большая черепаха»  Дых. Упражнения  «Смешинка»  «Подуй на листик» | «Затейники» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; упражнять в ведении мяча и метании, в отбивании мяча о стену (элемент футбола), лазанье на гим. стенку, перепрыгивании (70 – 80 см), развивать ловкость, быстроту и культуру движения. | без предмета | 1. Метание мешочка в гор.цель.  2. Лазание на гим.стенку.  3. Ведение мяча на месте.  4. Отбивание мяча о стену попеременно правой и левой рукой.  Дых. Упражнения «Смешинка»  «Подуй на листик» | «Волк во рву» |
| (9 занятие на воздухе) | Повторить упражнения в ходьбе шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные спереди, умение убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, выполнение заданий с элементами футбола; упражнять в метании мешочков, в равновесии; развивать умение действовать по сигналу, глазомер, моторику рук. |  | Игровые упражнения  «Мяч о стену»  «Мы по мостику идем»  «Кто самый меткий» | «Волк во рву» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, лазании; закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость, умение действовать по сигналу. | с мячом | 1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами  2. Лазание под шнур прямо и боком  3. Школа мяча:  - подбросить мяч вверх и поймать одной рукой  - ударить о землю и поймать одной рукой  - подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками | «Волк и овцы»  ИМП «Совушка» |
| (12 занятие на воздухе) | Повторить метание мешочков в гор. Цель удобным способом; упражнять в беге наперегонки, в равновесии и передаче мяча, в лазание по гим.стенке (при спуске не спрыгивать, не пропускать рейки); развивать ловкость, смелость, глазомер, точность броска, внимание, умение действовать по сигналу. |  | Игровые упражнения  «Передача мяча в шеренге»  «Быстрые и меткие»  «Перелет птиц» | «Волки и овцы» |

Апрель (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Обучать детей бегать в парах, держась за руки; упражнять в равновесии, прыжках, упражнениях с мячом, продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать культуру движения, выносливость, легкость. | с мячом | 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, с приседом на середине.  2. Прыжки через скакалку (канат)  3. Переброска мячей друг другу в парах (любым удобным способом). | «Горячая картошка» |
| (3 занятие на воздухе) | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, прыжки, действия с мячом; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр; продолжать формирование правильной осанки. |  | Игровые упражнения  «Мы по мостику идем»  «Прыжки вперед»  «Передача мяча в шеренге» | «Тихо-громко»  «Горячая картошка» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу, в ходьбе и беге; развивать культуру движения, пространственную координацию; продолжать формирование правильной осанки. | с обручем | 1. Броски мяча друг другу в парах.  2. Прыжки в высоту с разбега.  3. Лазание под шнур в группировке.  4. Эстафета с мячом. | «Охотники и утки»  «Повтори наоборот» |
| (6 занятие на воздухе) | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр. |  | Игровые упражнения  «Эстафета с мячом»  «Кто быстрее»  «Мяч о стену» | «Охотники и утки»  «Тихо-громко» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом; развивать культуру движения, быстроту реакции в ходе подвижных игр, умение реагировать на сигнал, ловкость. | без предмета | 1. Перебрасывание мяча через сетку (канат) двумя руками и ловля его после отскока.  2. Прыжки через канат.  3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.  4. Метание мешочков в гор.цель. | «Салки в два круга» |
| (9 занятие на воздухе) | Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; продолжать формирование правильной осанки; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр, культуру движения. |  | Игровые упражнения «Кто дальше бросит»  «Кто быстрее»  «Кто быстрее до предмета» | «Салки в два круга»  «Повтори наоборот» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в лазании на гим.стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. | с большим мячом | 1. Лазание на гим.стенку и переход на другой пролет.  2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Перебрасывание мячей друг другу в парах. | «Совушка» |
| (12 занятие на воздухе) | Повторить бег в парах на скорость; упражнять в лазании на гим. стенку, в прыжках, передаче мяча друг другу; развивать у детей быстроту движений, ловкость, культуру движения. |  | Игровые упражнения  «Салки – перебежки»  «Обезьянки»  «Передача мяча в колонне» | «Горелки»  «Совушка» |

Май (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперед, бросании малого мяча о стену; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать культуру движения и внимание, умение действовать по сигналу | без предмета | 1. Ходьба по гим. скамейке навстречу друг другу, на середине поменяться местами.  2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед («перебежки»)  3. Прыжки на двух ногах между предметами.  4. Броски малого мяча о стену одной рукой и ловля. | «Совушка»  «Великаны и гномы» |
| (3 занятие на воздухе) | Упражнять в прыжках через канат, в отбивании мяча друг другу правой и левой ногой попеременно, ловля мяча. Содействовать приобретению практических навыков и теоретических знаний о футболе, развивать ловкость и глазомер; формировать правильную осанку. |  | Игровые упражнения  «Точный пас»  «Передал – садись»  «Брось – поймай»  Прыжки через короткую скакалку  «Кто быстрее» | ИМП «Приветики» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Упражнять детей в метании, прыжках в длину с места, в беге парами на скорость, со сменой темпа движения; повторить упражнения с мячом и обручем; развивать у детей быстроту движений, ловкость. | с мячом | 1. Прыжки в высоту с разбега.  2. Ведение мяча одной рукой с продвижением.  3. Пролезание в обруч прямо и боком. Упражнение выполняется парами.  4. Метание мешочков в вертикальную цель. | «Горелки»  ИМП «Летает – не летает» |
| (6 занятие на воздухе) | Повторить упражнения с мячом и обручем; продолжать формирование правильной осанки; развивать у детей быстроту движений, ловкость. |  | Игровые упражнения  «Игра с обручем»  «Веселые лягушки»  «Снайперы» | «Совушка»  ИМП «Боулинг» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в метании мешочков на дальность, прыжках, равновесии, в лазании; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки, формирование правильной осанки; развивать культуру движения. | с флажками | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Подлезание под шнур прямо и боком.  3. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | «Воробьи и кошка»  «Боулинг» |
| (9 занятие на воздухе) | Повторить упражнения на метание мешочков на дальность, прыжки, равновесие; развивать внимание, быстроту реакции. |  | Игровые упражнения  «Мяч водящему»  «Кто дальше бросит»  «Канатоход-цы» | «Воробьи и кошка»  «Подкрадись неслышно» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в лазании по гим. стенке, в прыжках и езде на велосипеде; развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. | на скамейке | 1. Лазание по гим.стенке с переходом на другой пролет.  2. Прыжки на двух ногах между кеглями.  3. Прыжки в высоту с разбега. | «Охотники и утки»  ИМП «Летает- не летает» |
| (12 занятие на воздухе) | Повторить упражнения со скакалкой; упражнять в прыжках и езде на велосипеде; закрепить умение действовать по сигналу; развивать внимание, ориентироваться в пространстве. |  | Игровые упражнения «Встречная эстафета с обручем и скакалкой»  «Гонщики»  «Игольное ушко» | «Не оставайся на полу»  ИМП «Подкрадись неслышно» |

Июнь (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | Продолжить ознакомление с игрой в баскетбол. Совершенствовать навыки ведения мяча в движении, передачи и ловли. Способствовать развитию координации, быстроты, глазомера. | без предмета | 1. Прыжки на двух ногах в обручи.  2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.  3. Броски мяча в корзину разными способами. | «Меткие стрелки»  «Светофор» |
| (3 занятие на воздухе) | Закрепить навыки ведения мяча в движении, передаче и ловле. Способствовать развитию координации, быстроты, глазомера. Формировать стремление к достижению положительных результатов. |  | Игровые упражнения  «Переброска»  «Передал – садись»  «Дойди – не урони»  «Полоса препятствий» | ИМП «Эхо» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность. | с флажками | 1. Ведение и бросок мяча в корзину.  2. Передача и ловля мяча.  3. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. | «Школа» |
| (6 занятие на воздухе) | Повторить ведение, передачу, броски мяча. Формировать стремление к достижению положительных результатов. Воспитывать выдержку, целеустремленность. |  | Игровые упражнения  «Стрелки»  «Кто быстрее»  «Задний ход»  «Защитник» | «Школа» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Совершенствовать простейшие технические действия игры в футбол: удар, передача, ведение мяча. Формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений. Развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу. | с косичкой | 1. Бег прямо и спиной вперед.  2. Удар правой и левой ногой по неподвижному мячу.  3. Ведение мяча правой и левой ногой. | «Не выпускать мяч из круга» |
| (9 занятие на воздухе) | Повторить простейшие технические действия игры в футбол: удар, передача, ведение мяча. Совершенство-вать взаимодействие с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве. Развивать моторную память, внимательность. |  | Игровые упражнения  «Таракашки»  «Ловкие ребята»  «Не выпусти мяч из круга» | «Пустое место»  «Запрещен-ное движение» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Закрепить знания способов действий с мячом в футболе. Продолжать ознакомление с игрой в футбол. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. | с гим. палкой | 1. Удар мяча о стену и обратно.  2. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях.  3. Ведение мяча между кеглями поочередно левой и правой ногой, обводка. | «Удочка»  «Мяч соседу» |
| (12 занятие на воздухе) | Повторить простейшие действия игры в футбол. Развивать умение действовать быстро. Формировать потребность в игре в футбол в самостоятельной деятельности. Воспитывать чувство взаимопомощи в ходе командных игр. |  | Игровые упражнения  «Кто больше отобьет»  «Ловкие ребята»  «Кого назвали, тот ловит мяч» | «Не выпусти мяч из круга»  «Поменяемся местами» |

Июль (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | 1. Закрепить знание способов действий с мячом: удар, ведение, остановка. Развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции. Воспитывать интерес, желание играть в футбол, внимание и организованность. | с мячом | 1. Ведение мяча по прямой в беге.  2. Передача в парах мяча правой и левой ногой.  3. Удар по неподвижному мячу по воротам. | «Шишки, желуди, орехи»  «Челночок» |
| (3 занятие на воздухе) | Повторить действия с мячом: удар, ведение, остановка. Продолжить совершенствование двигательных умений и навыков. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни. |  | Игровые упражнения  «Сороконож-ка»  «Подвижная цепь»  «Чей мяч дальше?» | «Выбей мяч из круга»  «Кто внимательный» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям. Формировать творческое воображение. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. | в парах | 1. Ведение и отбор мяча у соперника.  2. Удар по неподвижному мячу в ворота.  3. Удар по неподвижному мячу с разбега. | «Забей гол»  «Челночок» |
| (6 занятие на воздухе) | Закрепить знание действий с мячом: удар, ведение, остановка. Развивать координацию движений, выносливость. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. |  | Игровые упражнения  «Стрельба по мишени»  «Обманный мяч»  «Не задень»  «Длинный пас» | «Забей гол»  «Хоровод» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Упражнять в передаче мяча в движении (элемент футбола). Совершенствовать моторику и умение взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание. | со скакалкой | 1. Передача мяча в парах в движении.  2. Ведение мяча между кеглями.  3. Удар по воротам. | «Светофор»  ИМП «Стоп» |
| (9 занятие на воздухе) | Повторить действия с мячом: удар, ведение, остановка. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Формировать первоначальные представления о спортивных играх. |  | Игровые упражнения  «Эстафета»  «Точно в цель»  «Попади в цель»  «Попади в ворота» | «Светофор»  «Хоровод» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Ознакомить детей с игрой в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), стойкой городошника, действиями с битой. Способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости. Воспитывать уверенность в своих силах. | с мячом | 1. Передача биты разными способами друг другу – над головой, сбоку слева, справа.  2. Подбрасывание биты снизу вверх и ловля ее поочередно правой и левой рукой.  3. Прыжки через биты разными способами.  4. метание биты в горизонтальную цель. | «Городки»  «Кто ушел» |
| (12 занятие на воздухе) | Закреплять умения правильно выполнять стойку городошника, совершать действия с битой, строить разные городошные фигуры «Забор», «Самолет». Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. |  | Игровые упражнения  «Внимание»  «Прыгай выше»  «Кто дальше»  «Точно в цель» | «Составь фигуру»  «У кого городок» |

Август (6-7)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| **1 неделя**  (1,2 занятие) | 1. Закрепить знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, улучшения физических качеств. Формировать самостоятельность, умение сосредоточиваться на поставленной цели, чувство уверенности в своих силах. Развивать внимание. Быстроту реакции на сигнал. | со скакалкой | 1. Прыжки на короткой скакалке.  2. Броски биты локтевым способом.  3. Броски биты плечевым способом. | «Городки»  «Возьми городок» |
| (3 занятие на воздухе) | Продолжать отрабатывать навык метания биты в цель: следить за правильной стойкой городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска. Развивать у детей чувство коллективизма в командной игре. Закрепить знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, улучшении физических качеств. |  | Игровые упраженения  «Фигуры»  «Сбей флажок»  «Сбей городок» | «Городки»  ИМП «Возьми городок» |
| **2 неделя**  (4,5 занятие) | Ознакомить детей с игрой в бадминтон. Совершенствовать игровые действия с воланом и ракеткой. Способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости. Воспитывать уверенность в своих силах. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. | без предмета | 1. Основные приемы игры в бадминтон, стойка бадминтонис-та, хват ракетки, прием и подача волана.  2. Подбрасывание волана с руки на руку.  3. Жонглирование волана ракеткой.  4. Перебрасывание волана в парах. | «Отрази волан»  ИМП «Играй, волан не теряй» |
| (6 занятие на воздухе) | Закреплять умение выполнять игровые действия с воланом и ракеткой. Формировать устойчивый интерес к игре, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. |  | Игровые упражнения  «Падать не давай»  «Самый меткий»  «Подача» | «Забрось волан в кольцо»  «Играй, волан не теряй» |
| **3 неделя**  (7,8 занятие) | Совершенствовать игры и способы действия с ракеткой. Продолжать закреплять умение отражать волан ракеткой (по одному и в парах). Развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность. | с мячом | 1. Подача в бадминтоне справа.  2. Подбрасывание и перебрасывание волана друг другу.  3. Подбивание волана ракеткой на месте и в движении.  4. Игра в паре на площадке без сетки. | «Бадминтон» |
| (9 занятие на воздухе) | Продолжать закреплять умения отражать волан ракеткой, выполнять правильную стойку при подаче волана. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям. |  | Игровые упражнения  «Отбей волан»  «Навстречу волану»  «Волан не теряй» | «Где волан» |
| **4 неделя**  (10,11 занятие) | Упражнять детей в игре через сетку со свободным передвижением по площадке. Способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений, становлению ценностей здорового образа жизни. | в парах | 1. Подача волана руг другу через сетку.  2. Первые выполняют подачу, вторые набрасывают волан руками.  3. Игра в парах – один подает, другой отбивает ракеткой и наоборот. | «Бадмин-тон»  «Где волан» |
| (12 занятие на воздухе) | Закреплять умение играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. |  | Игровые упражнения  «Кто дальше»  «Тир»  «Отбей»  «Волан через сетку» | «Бадмин-тон»  «Где волан» |