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 финиша3. 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 предметами2. Лазание под шнур прямо и боком3. 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» |