**Муниципальное казенное образовательное учреждение-**

**детский сад комбинированного вида № 1 «Ручеек»**

**Барабинского района Новосибирской области**

**План непрерывной непосредственно-образовательной деятельности подготовительная группа**

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

**«Физическая культура»**

**г. Барабинс**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Диагностирование детей с целью выявления ЗУН  Лит.: Полтавцева  с. 16 – 28 | 1) Зан. 1 (1 нед.). Лит.: Утробина, с. 37.  **Цель:** учить катать обручи, прыгать на 2 – х ногах из обруча в обруч, лежащих на полу, пролезать в обручи боком без помощи рук, надевать обручи, лежащие на полу на себя сверху вниз через голову.  П/и «Возьми платочек».  Оборуд.: Обручи на каждый платок для игры.  2) Зан. 2 (2 нед.) с. 37 . Утробина.  **Цель:** упражнять в ходьбе ноги скрестно, приставным шагом, одна нога на пятке, другая на носке. Закрепить умение катать обруч, пролезать в обруч боком без помощи рук.  П/и «Птицы в гнездах»  Оборуд.: Обручи, шапки птиц.  3) ФИЗО на в – хе.  **Цель:** упражнять в ходьбе, приучать к правильному положению туловища, обучать простейшим навыкам туризма; закрепить навыки в преодолении различных препятствий.  П/и «Веселая эстафета».  Лит.: Глазыр. с.16 | 1)7 зан. (1 нед.) Утробина с. 47.  **Цель**: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприседе, ползание под дугами).  П/и «Полоса препятствий» (Утробина с. 48)  Оборуд.: 2 скамейки, дуги, обручи.  2) 2 зан. (нед.)Утробина с.47.  **Цель:** упражнять в равновесии, учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу, прыгать в высоту с места.  П/и «Возьми платочек».  Оборуд.: Платок, длинная веревка, стойка для прыжков в высоту.  3) ФИЗО на в – хе.  «Учимся правильно бегать, прыгать»  **Цель:** упражнять в беге, отрабатывая непринужденную постановку корпуса и головы; упражнять в спрыгивании с высоты, закрепить навыки бросания.  Эстафета.  Оборуд.: 2 флажка, 2 кубика, свисток, 2 мяча.  Лит.: Глазыр. с. 13. | 1) 3 зан. (2 нед.) с.47 Утробина.  **Цель:** закрепить основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту, с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой лежащей на кубиках.  П/и «Строитель».  Оборуд.: флажки, кубики, мячи, гимнастич. палки.  2) 4 зан. ( 2 нед.) с. 47 Утробина.  **Цель:** закрепить умение детей прыгать в высоту, развивать координацию движений, мелкие мыщцы рук при постройке сооружений из кубиков и палок.  П/и «1,2,3 – беги ».  Оборуд.: флажки, гимнастич. палки, кубики.  3) ФИЗО на в – хе: «Играй, играй , в игре умения добывай».  **Цель:** познакомить с играми, вес. аттракционами, воспитывать доброжелательные взаимоотношения.  Оборуд.: флажки, ленточки, кольца.  Лит.: Глазыр. с. 20 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1) Зан.1. Полтавц. с. 35.  Задачи: приучать к прав. положению туловища при ходьбе: Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разн. силой отталкивания. Закр. умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног.  П/и «Медведь и пчелы».  Оборуд.: мячи.  2) Зан.2. Полтавц. с.37.  Задачи: разв. умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять в умении выполнять слитно прыжки и продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закр. умение мягко приземляться. Разв. перекрестную координацию в ползании.  П/и «Перелет птиц».  Оборуд.: большие мячи.  3) ФИЗО на в – хе .№3 с.38 Полтавц.  Задачи: упражнять детей в умении ходить разными способами, метании мешочка вдаль, сочетание замаха с броском. Закр. умение выполнять прыжки, используя разн. силу отталкивания, приземл. легко, пружиня в коленях.  Оборуд.: меш, песч.валик | 1) Зан.3. Полтавц. с. 42  Задачи: упражнять в умении регулировать силу толчка в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед. Закрепить умение подбрасыв. мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног, выбирать способ подлезания в зав – ти от высоты препядствия.  П/и «Перелет птиц»  Оборуд.: средн. мячи, дуги, обруч.  2) Зан.4. Полтавц. с.44  Задачи: упражнять в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасыв. мяч из одной руки в др; в прыжках ч/з валик упр – ть в отталкивании 2- мя ногами и легком приземлении; выбирать способ подлезания в зав –ти от высоты.  П/и «Медведь и пчелы»  Оборуд.: мален. мячи, валик, дуги.  3) ФИЗО на в –хе .с.45 Полтавцева.  Задачи: развив. Ориентировку в пространстве во время бега, закр. Умение метать мешочек вдаль с замахом; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьш. площади опоры.  П/и «Гуси – лебеди »  Оборуд.: мешочки, флажки. | 1) Зан.5. Полтавц. с. 49  Задачи: закр. Умении выполнять прыжок в длину с места. Приучать самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, выполнять подлезание по ходу.  П/и «Догони свою пару»  Оборуд.: шнуры, стойки, мат.  2) Зан.6. Полтавц. с. 51  Задачи: закр. умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой; упражнять в слитном выполнении замаха и отталкивания в прыжках в длину с места.  П/и «Коршун и наседка»  Оборуд.: мячи, скамейки, мат.  3) ФИЗО на в – хе. Полтавц. с. 52  Задачи: учить ориентировке на участке. | 1) Зан.7. Полтавц. с.55  Задачи: в прыжках в длину с места побуждать выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча.  П/и «Кто быстрее побежит к флажку?»  Оборуд.: больш. мячи, кубики, дуги, флажки.  2) Зан.8. Полтавц. с.57  Задачи: упражнять в правильное ловле и точном бросании большого мяча. Закрепить умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке.  П/и «Перемени предмет»  Оборуд.: больш. мячи, гимн.стенка, кубики.  3) ФИЗО на в – хе (досуг)  «Осенний спортивный праздник»  Задачи: обеспечить максимальный двигательный режим детей. Прививать любовь к занятиям по ФИЗО. Развивать ловкость, выносливость, быстроту.  Лит.: папка «Досуги, развл.» с. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 1. неделя |
| 1)Зан.9. Полтавц. с.65  Задачи: упражнять в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы 2-мя руками и от груди 2- мя руками; закрепить умение пролезать в обруч; разв. равновесие в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.  П/и «Ловишка, бери ленту».  Оборуд.: мячи, баскетбольная корзина, обруч, скамейка, ленты.  2) Зан.11. Полтавц. с. 70  Задачи: развив. умение определять место для отталкивание в прыжках в высоту с разбега; согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре.  П/и «Ловишка, бери ленту».  Оборуд.: гимн. палки, бубен, большие мячи, ленты, стойки, шнур.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упражнять в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек вдаль. Развивать умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.  П/и «Мышеловка».  Лит.: Полтавцева с. 73 | 1)Зан. 12. Полтавц. с. 72  Задачи: закрепить умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Упражнять в умении бросать мяч по дугообразной траектории с разной силой.  П/и «Перебрось мяч через сетку».  Оборуд.: бубен, дуги, мячи, стойка, шнур.  2) Зан. 13 Полтавц. с. 78  Задачи: закрепить умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от пола и без отскока. Развивать силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закрепить выполнение группировки.  П/и «Медведь и пчелы»  Обуруд.: мячи, гимн. скамейка.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упражнять в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта. Разучить выполнение кругового замаха при метании мешочка вдаль. Развивать согласованность движений ног и рук в прыжках в высоту с места. Учить сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.  П/и «Кот и мышь»  Лит.: Полтавцева с. 80 | 1)Зан. 14. Полтавц. с. 79  Задачи: упражнять в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимн. скамейку, покрытую матом. Упражнять в умении ползать по пластунски, используя перекрестную координацию.  П/и «Медведь и пчелы»  Оборуд.: мячи, баскетбол. кольцо, гимн. скамейки, мат.  2) Зан. 15. Полтавц. с. 84  Задачи: упражнять в умении лазать по гимн. стенке, перекрестной координацией (с одного пролета на другой). Закрепить умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Упражнять в подтягивании на скамейке, лежа на животе.  П/и «Мяч водящему»  Оборуд.: гимн. палки, скамейка.  3) Физкульт. досуг  Задачи: развивать быстроту движений, ловкость, внимание, силу; умение играть в команде, действуя сообща и быстро. | 1)Зан. 16. Полтавц. с. 86  Задачи: упражнять в лазании по гимн. стенке перекрестной координации. В прыжках в длину с места – отталкиваться вперед – вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (угол 90)  П/и «Мяч водящему»  Оборуд.: гимн. палка, большие мячи.  2) Зан. 17. Полтавц. с. 91  Задачи: упражнять в умении начинать бег из разных и.п. Упражнять в лазанье по гимн.стенке с переходом на др. пролет слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимн. скамейке.  П/и «Охотники и звери»  Оборуд.: бубен, гимн. скамейки.  3) ФИЗО на в – хе «В зоопарке»  Задачи: развивать выразительность движений. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.  Лит.: Полтавцева с. 94 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1)Зан. 18. Полтавц. с. 93  Задачи: знакомить детей с переходом из положения лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега; упражнять в умении определять место отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Упражнять в умении выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и их роста.  П/и «Охотники и звери».  Оборуд.: бубен, шнур со стойками, мячи.  2) Зан. 19. Полтавц. с. 98  Задачи: упражнять в умении быстро выполнять бег из положения лежа на животе. Закрепить умение правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. Развивать быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.  П/и «Охотники и звери »  Оборуд.: бубен, корт. ленты, дуги разной высоты, обручи, мячи.  3) ФИЗО на в – хе Полтавц. с. 101  Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять в умении выполнять основные движения в естественных условиях. Учить ориентироваться по плану. | 1)Зан. 20. Полтавц. с. 100  Задачи: упражнять в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбол. кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимн. скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов. Упражнять в прыжках через набивные мячи.  П/и «Ловля обезьян»  Оборуд.: корот. ленты, большие мячи, гимн. скамейки, набивные мячи.  2) Зан. 21. Полтавц. с. 104.  Задачи: упражн в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбол. кольцо с S 2 и 3м. учить выполнять толчок 2-мя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. Закреп умение использовать перекрестную координацию при ползании.  П/и «Ловля обезьян»  Оборуд.: большие мячи, баскетбол. кольцо, скамейки, обручи.  3) ФИЗО на в – хе Полтавц. с. 107  Задачи: упражнять в умении выполн. круговой замах при метании вдаль из – за плеча одной рукой. Развивать умение удерживать равновесие.  Упр-ть в быстром беге.  П/и «Парные пробежки». | 1)Зан. 23. Полтавц. с.111  Задачи: упражнять в умении выполнять круговой замах при метании вдаль меш. и шишек. Упражнять в энергичном отталкивании при спрыгивании, учить регулировать силу отталкивания.  П/и «Ловишка, бери ленту»  Оборуд.: обручи, мешочки, скамейка, ленты.  2) Зан. 24. Полтавц. с.114  Задачи: развивать силу отталкивания при бросании набивного мяча; приучать выбрасывать вперед предмет вперед – вверх. В прыжках в дл. с места выполняя энергично, замах руками для увеличения силы толчка.  П/и «Ловишка, бери ленту»  Оборуд.: обручи, набивн. мяч, гимн. мат, ленты для игры.  3) Физкультурный досуг «Веселые ребята». Полтавц. с. 109.  Задачи: развивать внимание, быстроту движений, мелк. и средн. моторику. Воспитать умение играть в одной команде, помогать др. др., поддерживать.  Игра «Запрещенное движение».  П/и «Не оставайся на полу». | 1)Зан. 25. Полтавц. с. 118  Задачи: развивать умение проводить замах. Общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готов. условия для их выполнения.  П/и «1,2,3 – беги».  2) Зан. 26. Полтавц. с.118, з.26.  Задачи: продолжать развивать умение проводить общеразв. упражнения со сверстниками. Формировать умение организовываться для совместного выполнения упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.  3) ФИЗО на в – хе «Герои спорта»  Задачи: развивать быстроту, ловкость, глазомер. Учить катать др. др. на санках, соблюдая меры безопасности. Познакомиться с игрой в хоккей.  Лит.: папка с. 15. |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя |
| 1) Зан. 27. Полтавц. с. 122  Задачи: уточнить выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль, набивного мяча. В прыжках в длину с разбега. Закрепить отталкивание одной ногой. Упражнять в различных видах подлезания под дуги и шнуры.  П/и «Два мороза»  Оборуд.: гимн. скамейки, набивные мячи, дуги, стойки.  2) Зан. 28. Полтавц. с. 124  Задачи: закрепить согласованность действий рук и ног при метании вдаль набивного мяча. При прыжках в длину с разбега, обратить внимание к отталкиванию вперед – вверх. Упражнять в умении быстро бегать.  П/и «Чья команда быстрее построит дворец?»  Оборуд.: набивные мячи, гимн. скамейки, гимн. маты, обручи, кубики.  3) Физкультурный досуг «Санки» (на в – хе )  Задачи: закрепить умение ездить на санках в парах, выполняя различные задания. Учить соблюдать правила выполнения заданий.  Оборуд.: санки, флажки.  Лит.: Полтавцева с. 125. | 1)Зан.29. Полтавц. с. 128  Задачи: укрепить в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении; закрепить правильную ловлю мяча с захватом и с боков. Оценивать правильность выполнения прыжка в длину с места. Закрепить умение быстро переходить от бега к лазанью.  П/и «Ловля обезьян»  Оборуд.: большие мячи, гимн. мат, гимн. скамейки.  2) Зан.30. Полтавц. с. 130  Задачи: упражнять в перебрасывании и ловле большого мяча; учить быстро реагировать на летящий мяч; оценивать правильность выполнения прыжков в высоту с разбега. Развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией. ( в игре).  П/и «Ловля обезьян»  Оборуд.: большие мячи, скамейки, гимн. мат.  3) ФИЗО на в – хе. Полтавц. с. 131  Задачи: развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. Обучать лыжной стойке при ходьбе по лыжне и скатываться с горки. Упражнять поднимании на горку полу – елочкой и ступающим хлопающим шагом. | 1)Зан.31. Полтавц. с. 139  Задачи: развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега; закрепить умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать быстро переходить от подлезания к лазанию с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимн. стенки на др. Учить в беге перебрасывать мячи через сетку.  П/и «В чьей команде меньше мячей»  Оборуд.: коврики, спорт. кубы, дуги, обручи, сетка, мячи.  2) Зан.32. Полтавц. с. 141  Задачи: в прыжках на мат с разбега побуждать выполнять все действия правильно. Упражнять в лазании по гимн. стенке, в умении сочетать подлезание разными способами с лазаньем. В п/и учить разным вариантам перебрасывания мяча через сетку.  П/и «В чьей команде меньше мячей?»  Оборуд.: маленькие мячи, мат, дуги.  3) Физкультурный праздник «Зима»  Задачи: развивать силу, ловкость, внимание, быстроту движений, умение выполнять задания по инструкции. Воспитывать интерес к спорту, здоровому образу жизни.  Лит.: Полтавцева с.132 |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1)Зан.33. Полтавц. с.149  Задачи: закрепить умение перебрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч 2-мя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Упражнять в умении начинать быстрый бег из различных и. п. ( стоя спиной, лежа и т.п.).  П/и «Мы – веселые ребята»  Оборуд.: маленькие мячи, дуги разной длины, гимн. скамейка.  2) Зан.34. Полтавц. с. 150  Задачи: развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч подвешенный в сетке). В прыжках высоту упражнять в сочетании разбега и толчка; группировки при приземлении.  П/и «Ловишка, бери ленту»  Оборуд.: бубен, мал. мячи, бол. мячи в сетках, гимн. мат, кор. ленты.  3) ФИЗО на в – хе «Взятие крепости»  Задачи: упражнять в умении регулир. ширину  шага при ходьбе, разв. чувство равновесия. Приуч. вып-ть знакомые движ. в тревож. ситуац.  Лит.: Полтавцева с. 143 | 1) Зан.35. Полтавц. с.154  Задачи: упражнять в метании мал. мячом в вертикальную цель. Разв. умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту закр. выпрыг-е вверх в толчке, вынос рук вперед для равновесия. Знакомить с вып-ем кувырка вперед.  П/и «Кот и мыш»  Оборуд.: гимн. мат, мал. мячи, бол. висящие в сетке, мячи, веревки.  2) Зан.36. Полтавц. с. 157  Задачи: закр. метание в вертик-ю цель различ. пред-ми. Закр. умение вып-ть кувырок вперед, следить за выполнением правил. группировки. Закр.умение пользоваться разн.способами подлезания.  П/и «Мыши в кладовой»  Оборуд.: гимн.мат, разл. предметы, бол. мяч, висящий в сетке, веревка, стойки.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упраж. в использ замаха при метании вдаль. Закр. в умении групп-ся при приземлении во время скольжения. Разв. умение обьезжать препятствия при скольжении по ледяным дорожкам. Оборуд.: лыжи. П/и « Дорожка препятствий».  Лит.: Полтавцева с. 158 | 1) Зан.37. Полтавц. с.162  Задачи: в прыжках в дл. с разбега вырабатывать слитность выполнения с разбега и толчка. Упражнять в вып-ии кувырка вперед. Закр.умение выполнять метание в вертикал. цель различными предметами с разного расстояния.  П/и «Лиса в курятнике»  Оборуд.: коврики, гимн. мат, висящий в сетке, разл. предметы, шур, стойки.  2) Зан.38. Полтавц. с. 164  Задачи: упражнять в выполнении прыжка в дл. с разбега. Разв.умение резко выпускать предмет при метании вдоль. Упражнять в быстроте выполнения подлезание боком в обруч. Разв.умение влезать на гимн. стенку, веревочную лестницу. П/и «Лиса в курятнике».  Оборуд.: бубен, коврики, мат гимн., обручи, набивные мячи, веревоч. лестница.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: учить в метать снежки вдаль по дугообразной траектории. Закр. умение обьезжать препятствия при скольжении по ледяным дорожкам.  П/и « Два Мороза»  Лит.: Полтавцева с. 165 | 1) Зан.39. Полтавц. с. 171  Задачи: в прыжках в дл. с разбега побуждать к выполнению энергичного толчка. Упражнять в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствиями разн. высоты.  П/и «Ловишки с мячом»  Оборуд.: гимн. палки, подвешн. игрушки, гимн. мат, дуги, гимн. скамейки, мяч.  2) Зан.40. Полтавц. с. 173  Задачи: упражнять в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Разв. умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90 градусов. Упражн. в быстром переходе к подлезанию разн. способами. Разв. при цельность при попадании в неподвижную цель.  П/и «Ловишки с мячом»  Оборуд.: гимн. палки, гимн. скамейки, гимн. мат, дуги, мяч.  3) Физкул. досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» (Лит.: Полтавцева с.166)  Задачи: закр. умение ездить на лыжах, соревноваться на санках; закр. умение детей водить шайбу клюшкой. Воспитывать дружеские отношения к др. др.  Оборуд.: кегли, санки, лыжи, клюшки, шайбы. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1) Зан.44. Полтавц. с.177  Задачи: закрепить умение выполнять введение мяча и забрасывать его баскетбол. кольцо. Разв. способность ползать с испол-ем перекрестной координации, переходя с одного полета на др. Упражн. в вып-и кувырка вперед; в мягком выполнении запрыгивания.  П/и «Лягушки и цапли»  Оборуд.: бол. мячи, гимн. маты, баскетбол. кольца.  2) Зан.42. Полтавц. с.178  Задачи: упражн. в ведении и передаче мяча партнеру, закр. умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая все движения. Упражн. в лазанье с испол-ем перекрестной координации. В п/и предложить самост-но выбирать высоту для запрыгивания.  П/и «Лягушки и цапли»  Оборуд.: бол. мячи, дуги, баскетбол. кольца, гимн. скамейки.  3) ФИЗО на в – хе . «Прилет грачей».  Задачи: упражн. в прелезании ч/з бревно с ходу. Разв. умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в дл. с места. П/и «Перелет птиц». Лит.: Полтавцева с. 173 | 1) Зан.43. Полтавц. с. 182  Задачи: в прыжках в дл. с места упражн. в слитном вып-ии движений. В перебрасывании и ловле мяча в парах разв. умение выпускать предмет по дугообразной траектории, разв. реакцию на летящий мяч. Выполнять запрыгивание на гимн. скамейку с ходу.  П/и «Перелет птиц»  Оборуд.: бол. мячи, гимн. скамейки, обручи, дуги, гимн. мат.  2) Зан.44. Полтавц. с.184  Задачи: в прыжках в дл. с места для увеличения силы толчка; учить согласовывать все движения. Упражн. в подтягивании на скамейке лежа на животе. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.  П/и «Поменяйтесь местами»  Оборуд.: гимн. мат, гимн. скамейки, обручи.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: учить ориентироваться на территории д/с по дорожным знакам.  Лит.: Полтавцева с. 186 | 1) Зан.45. Полтавц. с.189  Задачи: в прыжках высоту с разбега упражнять в слитном выполнении разбега и толчка. Закрепить умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Разв. силу отталкивания. Приучать быстро переходить от броска к бегу.  П/и «Поменяйтесь местами»  Оборуд.: коврики, шнур, стойки, игрушки, набивные мячи.  2) Зан.46. Полтавц. с.191  Задачи: упражнять в выполнении прыжка в высоту с разбега. Разв. умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закр. умение энерг. отталкивать набивн. мяч, завершая движение кистью руки. Разв. способность подлезать быстро с ходу.  П/и «Наседка и цыплята»  Оборуд.: коврики, гимн. мат, набивн. мячи, флажок, разные шнуры.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упражн. в испол-ии замаха при метании вдаль из – за плеча одной рукой. Закр. умение прыгать легко, мягко приземл-сь в обычной обуви. Знакомство с содержанием и правилами игры «Горелки».  Лит.: Полтавцева с. 192 | 1) Зан.47. Полтавц. с.203  Задачи: в прыжках высоту с разбега учить самостоятельно определять расстояние для разбега. В метании в цель упражнять в умении выбирать способ броска в зависимости от места нахождения. Разв. умение передв-ся боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.  П/и «Ловишка, бери ленту»  Оборуд.: обручи, гимн. маты, мешочки, бол., мал. мячи, короткие  ленты.  2) Зан.48. Полтавц. с.206  Задачи: упражнять в лазанье по гимн. стенке (перекрест. коорд.). Закр. умение выбирать способ выброска в зависимости от места нахождения цели. Учить оценивать прав-ть выполнения броска. Закр. продв-е вперед прыжками на 2-х ногах.  П/и «Кто быстрее прибежит у флажку»  Оборуд.: обручи, мешочки, мал., бол. мячи, флажки.  3) ФИЗО – досуг «Путешествие по крепости».  Задачи: разв. ловкость, внимание, быстроту движений.  Лит.: Полтавцева с. 194 |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 1. неделя |
| 1)Задачи: закр. умение энергично отталкиваться и группироваться при выполн. запрыгив-я. Закр. умения влезать на гимн. стенку с испол-м перекрестной координации.  П/и «Пожарный на ученьях»  Оборуд.: скамейки, колокольчики.  2) Зан.50. Полтавц. с.211  Задачи: упражнять в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для вып-ия поворота. Закр. умение вести и выбрасывать мяч в баскетбол. кольцо. Учить сочетать подлезание – бег – лазанье.  П/и «Пожарный на ученьях»  Оборуд.: скамейки, бол. мячи, баскетбол. кольца, дуги.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упражнять в прыжках в высоту с разбега, побужд. к правл. приземл-ю , сохранять равновесие. Упражн. в умении отталкивать бол. мяч при метании вдаль; выполнять подлезания с ходу и быстром темпе.  П/и «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку».  Лит.: Полтавцева с. 212 | 1)Зан.51. Полтавц. с.217  Задачи: упражнять в ведении, передаче, ловле т забрасывании в баскетбол. кольцо бол. мяча. В прыжках в дл. с места отрабатывать умение отталкив-ся вперед – вверх. Упражн. в умении передвигаться разными способами.  П/и «Ловишка, бери ленту»  Оборуд.: по 2 ленты, подвешн-е игрушки, набивн. мячи, баскетбол. кольцо, корзина, щит.  2) Зан.52. Полтавц. с.219  Задачи: формиров. Умение забрасывать бол. мяч в баскетбол. кольцо с ходу сразу после передачи. Учить самост. Оценивать дальность прыжка в дл. с места. Упражн. в беге из различных положений.  П/и «Догони свою пару»  Оборуд.: по 2 ленты, игрушки, гимн. мат, мячи, баскетбол. кольца.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: упражн. в исп-ии энергичного замаха при метании вдаль из – за плеча одной рукой. В беге на скорость разв. способ-ть быстро набирать скорость и удерж. до конца дистанции.  П/и «Наседка и коршун»  Лит.: Полтавцева с. 226 | 1) Зан.53. Полтавц. с.223  Задачи: в прыжках в дл. с разбега вырабат. слитность выполнения разбега и толчка. Учить введению, забрасыванию мяча в баскетбол. кольцо в тройках.  П/и «Кто быстрее прибежит к флажку»  Оборуд.: гимн. маты, баскетбол. кольца, бол. мячи, флажки.  2) Зан.54. Полтавц. с. 225  Задачи: упражн. в выполнении прыжка в дл. с разбега в умении вести мяч передавать и забрасывать его в баскетбол. кольцо.  П/и «Кто быстрее доберется через препятствие к колокольчику»  Оборуд.: гимн. мат, баскетбол. кольцо, бол. мячи, колокольчики.  3) Физкульт. праздник.  Задачи: разв. спорт. навыки, воспитыв. интерес к соревнованиям к спорту.  Лит.: Полтавцева с. 240 | 1) Полавц. с.230 (1 нед. май)  Задачи: закр. умения детей в выпол-ии различных упражнений с мячом. (отбивание, ловля и т.п.)  Учить прыгать через короткую и длинную скакалки.  П/и «Рыбак и рыбки»  Оборуд.: бол. мячи, короткие и дл. скакалки.  2) Полавц. с.230 (1 нед. май)  Задачи: закр. умение детей лазать по веревочной лестнице. Учить лазать по канату; прыгать через короткую и дл. скакалки.  П/и «Рыбак и рыбки»  Оборуд.: веревочн. лестница, канат, короткие и дл. скакалки.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: продолж. Учить бросать мяч через волейбол. сетку парами, обучать игре в волейбол. Учить прыжкам на 2-х ногах с поворотом кругом; прыжки с зажатым м/у ног мешочком.  Эстафета «Кто вперед?»  Оборуд.: волейбол. сетка, мячи, бол. кубы, мешочки.  Лит.: Утробина с. 108 |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1) Полтавцева с.231  Задачи: упражнять детей в умении прокатывать обруч в заданном направлении. Разв. умение катать в движ-ю цель. Продолж. учить прыгать через короткую и дл. скакалки.  Игра «Попади в катящийся обруч»  2) Полтавцева с. 231  Задачи: учить лазать по канату, закр. навыки лазанья по веревочной лестнице. Закр. умение метать в движущую цель.  П/и «Ловишки»  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: закр. умение детей перебрасывать мяч через волейбол. сетку, правил. его ловить, отбивать; вести мяч, отбивая от земли, м/у предметами. Упражн. в беге по бревну прямо и боком.  П/и «Туристы»  Оборуд.: волейбол. сетка, мячи, кегли, 2 шнура.  Лит.: Фролов с. 189 з.70. | 1) Полтавцева  Задачи: закр. умение прыгать ч/з короткие и дл. скакалку. Разв. глазомер при сбивании кеглей мешочком. Закр. умение прокатывать обруч в разных направлениях.  П/и «Птицы в гнездах»  2) Фролов с. 172 з.49  Задачи: отработать строенье упражнения, перестроенье в 3-4 колоны. Закр. продвижения вперед прыжками из обруча в обруч; ходьбу по гимн. скамейке с хлопками под прямыми ногами.  П/и «Птицы в гнездах»  Оборуд.: гимн. скамейки, обручи, гимн. палки.  3) ФИЗО на в – хе  Задачи: познакомить выполнением осн. технике элементов игры в футбол в условиях борьбы с соперником; учить действовать легко и непренужденно.  Оборуд.: Шебеко с.50 | Диагностирование детей с целью выявления ЗУН. 1, 2 зан  3) зан. ФИЗО на в – хе  Задачи: продолжать знакомить с выполнением осн. технических элементов игры в футбол в условиях борьбы с соперником; учить действовать легко и непринужденно.  Оборуд.: ворота, футбольный мяч.  Лит.: Шебеко с. 50 | Диагностирование детей с целью выявления ЗУН. 1, 2 зан  3) ФИЗО на в – хе (досуг)  «Путешествие на планету Здоровье»  Задачи: развивать физические качества; воспитывать волевые качества в подвижных играх, эстафетах. Создавать у детей бодрое и радостное настроение.  Лит.: папка с. 102 |