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

**Февраль**

**НОД по физической культуре в старшей группе (Обечкина Е.Ю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методические указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.**Пособие.** Палки по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см). | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.**2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**.1. И. п. - основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – 2 – присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3 – 4 – исходное положение.И. п. – стойка ноги на ширине иплеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево.3. И. п. - -сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же левой ноге.4. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – исходное положение. То же влево.5. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1 – 8. Повторить 2-3 раза. **Основные виды движений.**1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).**Подвижная игра** «Охотники и зайцы» **3 часть**. Игра малой подвижности | 2-3 мин.6 раз6 раз6 раз6 раз5-6 раз2-3 раз2-3 раза2-3 раз5-6 раз2-3 мин.2-3 раза |  |
| Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям. |

**Февраль**

**НОД по физической культуре в старшей группе (Обечкина Е.Ю.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методические указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.**Пособия**. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см). | **1 часть**. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»**2 часть.** **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**.1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).**Основные виды движений**2. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—З раза.3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.**Подвижная игра** «Не оставайся на полу.**3 часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | 2-3 мин.6-7 раз6 раз5-6 раз6-8 раз6-7 раз3-4 раза8-10 раз2-3 раза2-3 раза3-4 раза2-3 раза1-2 мин. |  |
| Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется. |

**Февраль**

**НОД по физической культуре в старшей группе (Обечкина Е.Ю.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методические указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.**Пособия**. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания. | **1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.**2 часть**. **Общеразвивающие упражнения на скамейках.**1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны;2 — руки за голову; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3-—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).**Основные виды движений.**1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.Затем воспитатель подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.**Подвижная игра** «Мышеловка». **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | 2-3 мин.6 раз6 раз6 раз4-5 раз6-7 раз3 раза5-6 раз2-3 раза2-3 раза1-2 мин.1-2 мин. |  |
| Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур. |

**Февраль**

**НОД по физической культуре в старшей группе (Обечкиной Е.Ю.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методические указания |
| Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.**Пособия**. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы. | **1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построениев колонны.**2 часть. Общеразвивающие упражнения.**1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 -— шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; З - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).**Основные виды движений**.1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-З раза).3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—З раза.4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.**Подвижная игра** «Гуси-лебеди». (см. с. 36).**3 часть**. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. | 1-2 мин.6 раз5-6 раз6-8 раз6-7 раз6-8 раз6-7 раз3-4 раз2 раза2-3 раза2-3 раза1-2 мин2-3 раза1-2 мин |  |
| Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).После того как дети выполнят лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно) |