|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  Игра малой подвижности  Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с 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 лыжах  выполнение 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 бег  ходьба врассыпную; построение  в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | | 1. Лазанье  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки с ноги на ногу  4. Отбивания мяча в ходьбе  5.«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 раз  6 раз  6 раз  6 раз  5-6 раз  2-3 раз  2-3 раза  2-3 раз  5-6 раз  2-3 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 раз  6 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-7 раз  3-4 раза  8-10 раз  2-3 раза  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза  1-2 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 раз  6 раз  6 раз  4-5 раз  6-7 раз  3 раза  5-6 раз  2-3 раза  2-3 раза  1-2 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; построение  в 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 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-7 раз  6-8 раз  6-7 раз  3-4 раз  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин  2-3 раза  1-2 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) |