

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида «Улыбка» № 177**

620082, г. Екатеринбург, ул. Трубачева, 74, тел.: 261-83-38, e-mail: mdou177@e1.ru

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

подготовительная группа

Инструктор по физической культуре:

Товкач Т.Л.

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур, | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | ОРУ с мячом. | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ С гимнастической палкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». |

Сентябрь

НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические Указания |
|--|--|---|---|
| <p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;</p> <p>3-4 — то же в другую сторону .</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение .</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20 25 см) друг другу руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Ловишки»</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8р</p> <p>6-8 р</p> <p>5-8р</p> <p>6-7р</p> <p>3-4р</p> <p>2-3р</p> <p>3-4р</p> <p>По 12-15 раз</p> <p>3-4р</p> | <p>Основное внимание уделить сохранению правильной осанки. В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо). Взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно. Друг за другом. Колонной; интервал между детьми 3-4 шага. С помощью считалки выбирается водящий и становится в середину зала. По сигналу воспитателя «Раз-два-три – лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки,</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | который старается догнать детей и коснуться рукой. |
|--|--|--|--|

Сентябрь

НОД №4 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|-------------------|--|-----------|-----------------------|
| Упражнять детей в | 1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, | 1-2 мин | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием по предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> | <p>в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу.] — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение .</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега .</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>6-8 раза</p> <p>6-8 раза</p> <p>6-7 раза</p> <p>6-8 раза</p> <p>6-8 раза</p> <p>5-6 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p> | <p>Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.</p> <p>Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.</p> |
|---|--|---|--|

Сентябрь

НОД №7 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---------------------------------|---|-----------|-----------------------|
| Упражнять детей в ходьбе и беге | 1 часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за | 1-2 мин | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> | <p>ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>5-6 р.</p> <p>4-5р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2-3р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>1-2 мин</p> | <p>При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны</p> |
|--|--|--|--|

Сентябрь

НОД №10 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| | | | |
|--------|----------------|-----------|--------------|
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические |
|--------|----------------|-----------|--------------|

| | | | указания |
|---|--|---------|--|
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 1 часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. | 1-2 мин | Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. |
| | 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палками | | |
| | 1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой . | 6-8раз | |
| | 2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. | 5-6раз | |
| | 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение | 7раз | |
| | 4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение | 6-8раз | |
| | 5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. | 3раза | |
| | 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. | 3-4раза | |
| Основные виды движений | | | |
| 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. | 2раза | | |
| 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. | 2раза | | |
| 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Повторить 2 раза. | 2раза | | |
| Подвижная игра «Не попадись». | 2-3 раза | | |
| 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | 1-2 мин | | |

| И | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительна |
|---|--------|---------------|----------------|---------------|
|---|--------|---------------|----------------|---------------|

| | | | Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | я часть |
|--|---|--|--|---|--|---|
| ОКТАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ Без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка». «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУ с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка». «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|--|--|
| <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц*». На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>по 1-8</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>10-12 р</p> <p>2-3 р.</p> <p>1-2 мин</p> | <p>Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча Страховка воспитателем обязательна.</p> |

ОКТЯБРЬ

НОД №16 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>4. Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга. Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>3 часть. Игра «Эхо».</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>4 р.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> | <p>Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).</p> |

ОКТЯБРЬ

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|--|
| <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1—8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза)</p> <p>Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «У дочка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-4 р.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> | <p>После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.</p> |

ОКТАБРЬ

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|---|--|
| <p>Закреплять навык ходьбы со сменной темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз). И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза). <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р. 1-2 мин</p> | <p>Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p> |

| № | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительна |
|---|--------|---------------|----------------|---------------|
|---|--------|---------------|----------------|---------------|

| | | | Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | я часть |
|--|--|--|--|---|---|--|
| Ноябрь | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ без предметов | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУ с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУ без предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей |

НОЯБРЬ

НОД №25 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|--|---|
| <p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение .</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение .</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой .</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение .</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30)</p> <p>Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному</p> <p>3 часть. Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p> | <p>Следить за координацией движения</p> |

НОЯБРЬ

НОД №28 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу;</p> <p>ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> | <p>1 часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой .</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .</p> <p>5. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение .</p> <p>7. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" через скакалку несколько раз подряд.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед..</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание.</p> <p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Фигуры».</p> | <p>1-2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>1-2 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> | <p>1. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке</p> <p>2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p> |

НОЯБРЬ

НОД №31 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|---|--|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> | <p>1. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> |

НОЯБРЬ

НОД №34 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|--|---|
| <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»),</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет(по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>3) Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>4) Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p> | <p>1. Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)</p> <p>2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.</p> |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |

Декабрь
НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|--|
| <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную.</p> <p>2 часть Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</p> <p>3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p> | <p>1)Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>2)Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p> |

Декабрь
НОД №4 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз 6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>3-4 раза 2-3 раза</p> <p>2-3 раза 2 раза 2 раза</p> | <p>Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.</p> |

Декабрь
НОД №7 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|--|
| <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегаёт в круге и не даёт воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p> | <p>1.При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p> |

Декабрь
НОД №10 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|--|
| <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> | <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p> | <p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> | <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой.</p> |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Прыжки на двух ногах через препятствие | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии | Подвижная игра «День и ночь» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Подвижная игра «Совушка» | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременной правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. Не касаясь верхнего края 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики | Подвижная игра «Удочка» | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах: | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров |

Январь
НОД №13 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|---|
| <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо. Палка вверх; 2 – 3 – два наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – присесть. Палка вперед; 3 – встать. Палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 – 8 раз)</p> <p>5. И. п. — основная стойка, палка вертикально. Одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 – приставить ногу; 3 – 4 – то же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка. Палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1-8» (3-4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук (набивные мячи, бруски)</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) дистанция 10 м.</p> <p>Подвижная игра «День и ночь»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 р</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р. 3-4 мин</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 раза. 1-2 мин.</p> | <p>Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». Посередине зала проводится черта. На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников. Стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет занять большее количество игроков противоположной команды.</p> |

Январь
НОД №16 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|--|--|
| <p>Повторить ходьбу с выполнением задания для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9).</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 р</p> <p>4-5 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р. 3-4 мин</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 раза. 1-2 мин.</p> | <p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).</p> |

Январь
НОД №19 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|--|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры); попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры. На другой набивные мячи (расстояние между мячами 70-80 см, чтобы дети выполнили 2-3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке (8 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 – поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4 – 5 раз в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 – опустить ногу; 3 – 4 – то же, мяч в левой руке (6 – 8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>6. И.п. – основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1 – 8», после небольшой паузы повторить (3 – 4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Подбрасывание малого мяча в вверх одной рукой и ловля его двумя руками и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10-12 раз подряд).</p> <p>2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (2 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками 3 шага ребенка).</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4-5 разр.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>1012 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза.</p> | <p>Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).</p> |

Январь
НОД №22 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|--|---|
| <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий - паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>8 раз.</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p> | <p>При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе.</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.</p> |

| 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 в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4. «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» |

Февраль
НОД №25 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p> | <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на пояс или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками. Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.</p> |

Февраль
НОД №28 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|---|--|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присест, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.</p> <p>При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p> | <p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.</p> |

Февраль
НОД №31 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p> | <p>Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> |

Февраль
НОД № 34 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|---|
| <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> | <p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас- сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5 .И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> | <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна</p> |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками</p> <p>ходьба и бег в рассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> | <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p> | <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Игра «Совушка».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p> |
| 2 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> | <p>1.Прыжки</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3.Ползание под шнур</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p> | <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Тихо — громко»</p> |
| 3 Н Е Д Е Л Я | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках</p> <p>ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> | <p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Ползание</p> <p>3.Равновесие</p> <p>1.«Пас ногой»</p> <p>2.«Ловкие зайчата»</p> | <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Эхо».</p> |
| 4 Н Е Д Е Л Я | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p> | <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p> | <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра «Удочка»</p> | <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Игра «Горелки».</p> |

Март
НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|--|
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхлтит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-мин</p> | <p>Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.</p> |

Март
НОД № 4 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|---|--|
| <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>1.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.</p> <p>Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин</p> | <p>Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.</p> |

Март
НОД № 7 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p> | <p>Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.</p> |

Март
НОД № 10 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|--|---|
| <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p> | <p>Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | | | | | |
| Апрель | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

Апрель
НОД №13 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|---|
| <p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> | <p>1 часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И.п. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 —2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах. Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному</p> | <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p> | <p>1. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>2. Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).</p> |

Апрель
НОД №16 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|---|
| <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> | <p>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p> | <p>Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.</p> <p>Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> |

Апрель
НОД №19 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|--|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> | <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p> | <p>Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, заняв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.</p> |

Апрель

НОД №22 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|--|---|---|
| <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> | <p>1 часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p> | <p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз).</p> <p>При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.</p> |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| МАЙ | | | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей. |

МАЙ
НОД №25 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|--|---|
| <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> | <p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p> | <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно).</p> <p>Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м).</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p> |

МАЙ

НОД №28 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|--|---|--|
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м)</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>8раз</p> <p>браз</p> <p>6-7раз</p> <p>браз</p> <p>5-браз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2раза</p> | <p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.</p> <p>Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).</p> <p>Упражнение в лазанье в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.</p> |

МАЙ

НОД №31 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p> <p>Основные движения</p> <p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | <p>2-3мин.</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2мин</p> | <p>Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).</p> |

МАЙ
НОД №34 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|--|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> | <p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палками</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полу присед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> | <p>2-3мин.</p> <p>5раз</p> <p>6раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> | <p>Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.</p> <p>Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> |

