**Примерное планирование игр и физических упражнений на прогулке**

*(Старшая группа)*

Примерное распределение подвижных игр и физических упражнений дается с учетом задач физкультурного занятия, проводимого во время утренней прогулки по вторникам.

**Сентябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».

2. Метание мешочков с песком — «Кто дальше?».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1 *(здесь и в дальнейшем занятия по вторникам приводятся из книги Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников»)*

Задачи: Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».

2. Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты сбоку.

3. Прыжки на двух ногах на месте (ноги скрестно—ноги врозь; с поворотом вокруг себя); прыжки попеременно на правой и левой ноге — «Кто больше?».

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».

2. Упражнения с мячом: бросить вверх и поймать двумя (одной) руками (10 раз подряд).

3. Игра с элементами баскетбола «Подбрось повыше».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра «Парный бег» разучивание.

2. Упражнения в лазанье: передвижение по бревну вперед с помощью рук и ног.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2. Задачи: формировать умение действовать с мячом.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».

2. Езда на велосипеде по прямой.

3. Ходьба по ограниченной поверхности (по шнуру) приставным шагом: прямо, по кругу, зигзагообразно.

**Четверг**

1. Подвижная игра «Парный бег».

2. Игра «Подбей волан» — несколько раз подряд подбить волан ракеткой.

3. Прыжки на месте на двух ногах разными способами, попеременно на правой и левой ноге по 30—40 прыжков (повторить 2—3 раза).

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».

2. Упражнения с мячом: бросить о землю и поймать двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4—6 раз подряд).

3. Игра с элементами баскетбола «Вызовипо имени».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Уголки» разучивание).

2. Упражнения в беге: на носках; с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание.

**Вторник**

Физкультурное занятие №3.

Задачи: формировать умения действовать с мячом, быстро реагировать на сигнал.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».

2. Езда на велосипеде по прямой и с поворотами.

3. Ходьба по бревну прямо и боком. Игровое упражнение «Кто дольше?» — стоять на одной ноге (вторая отведена назад), руки в стороны.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Уголки».

2. Игра «Отрази волан»—отбить ракеткой летящий навстречу волан.

3. Прыжки на двух догах с продвижением вперед на 3—4 м.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Прятки».

2. Упражнения с мячом: бросить вверх и поймать после отскока от земли; бросить вверх хлопнуть в ладоши и поймать.

3. Игры с элементами баскетбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «Будь внимателен».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка» (разучивание).

2. Упражнения в беге с преодолением препятствий: добежать до бума, пройти по нему; добежать до наклонной лесенки, пробежать по ней; добежать до козла, перелезть через него и т.д. (выполняется на полосе препятствий).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: учить ловить мяч, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, на середине присесть, разложить и собрать мешочки с песком.

**Четверг**

1**.** Подвижная игра с бегом «Мышеловка».

2. Игра «Загони волан в круг» — ударив ракеткой по волану, попасть в горизонтальную цель.

3. Прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через линию (длиной 3—4 м) на правой и левой ноге поочередно.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».

2. Упражнения с мячом: бросить вниз и поймать после отскока (8—10 раз); бросить в стенку (или щит) и поймать после отскока (8—10 раз).

3. Игры с элементами баскетбола: «Сделай фигуру», «Мяч в корзину».

**Октябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята» (разучивание).

2. Непрерывный бег в течение 1,5 мин с выполнением упражнений на дыхание.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: упражнять детей в умении действовать с мячом.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару»-;

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой, и левой ногой поочередно.

3. Игра «Мяч в кругу» — прокатывание теннисного мяча в определенном направлении.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята».

2. Игра «Защитись от волана ракеткой»—отбить волан ракеткой в любую сторону.

3. Прыжки с продвижением вперед на 3—4м на одной ноге (на правой и левой поочередно).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Парный бег».

2. Упражнения с мячом: бросить в стенку и поймать после отскока (8—10 раз).

3. Игра с элементами баскетбола—«10 передач».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди» разучивание).

2. Упражнения в беге: пробежки со средней скоростью (2—3 раза), в чередовании с ходьбой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: формировать навыки бросания и ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра «Парный бег».

2. Езда на велосипеде по прямой, с поворотами вправо и влево.

3. Игра «Мяч с горки» — прокатывание теннисного мяча с горки.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди».

2. Игра «Волан по кругу»—передача волана ракеткой по кругу.

3. Перепрыгивание на двух ногах 5—6 предметов (высота 15—20 см) прямо и боком.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Уголки».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: бросить мяч вверх и поймать после отскока (6—8 раз).

3. Игра «Обгони мяч».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру» (разучивание)

2. Лазанье на четвереньках по бревну, опираясь на ступни и держась руками за край бревна.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 7. Задачи:

учить передавать мяч двумя руками от груди,

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Уголки».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой поочередно.

3. Игра «Догони мяч» — прокатить теннисный мяч по коридору и постараться поймать его (не давать выкатиться из коридора).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру».

2. Игра с воланом и ракеткой «Круговая лапта с воланом».

3. Прыжки в длину с места (не менее 70 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача мяча двумя руками от груди (выполняется парами).

3. Игра «У кого меньше мячей?».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука» (разучивание).

2. Метание мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2—3 м, центр мишени — на высоте 1,5 м.

**Вторник**

Физкультурное занятие №8. Задачи: совершенствовать навыки передачи мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка».

2. Езда на велосипеде по прямой, с поворотами налево и направо.

3. Игра «Закати мяч» — прокатывание теннисного мяча в ворота.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука».

2. Игра «Перебей волан через площадку»—перебрасывание волана через две линии.

3. Спрыгивание с высоты 25 см в большой обруч.

**Пятница**

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передать мяч двумя руками от груди и поймать его; передать мяч одной рукой (правой и левой) от плеча.

3. Игра «Мяч — водящему».

**Ноябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Перебежки» (разучивание).

2. Упражнения в беге, прыжках, лазанье: добежать до бума, пройти по нему, спрыгнуть в обруч; добежать до-наклонной лесенки, пробежать по ней; допрыгать на двух ногах до козла, перелезть через него и т.д. (выполняется на полосе препятствий).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 9.

Задачи: упражнять детей в передаче и ловле мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Мы — веселые ребята».

2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом — прямо, боком. • -

3. Игра «Мяч навстречу мячу» — прокатывание теннисных мячей в парах навстречу друг другу.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Перебежки».

2. Игра «Кто дальше всех прокатит обруч?» — прокатывание обруча по ровной дорожке.

3. Прыжки на одной ноге (правой и левой) с продвижением вперед «Кто дальше?».

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача мяча любым способом.

3. Игра «Поймай мяч»

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса» {разучивание».

2. Пробежки со средней скоростью (2—3 раза) в чередовании с ходьбой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 10.

Задачи: совершенствовать навыки передачи и ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру».

2. Ходьба по шнуру приставным шагом прямо, по кругу, зигзагообразно.

3. Игра «Мяч в горку» — прокатить теннисный мяч вверх по наклонной горке и поймать его.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса».

2. Игра с воланом и ракеткой «Попади в кольцо (или щит)

3. Впрыгивание на возвышение (горку) высотой до 20 см. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передать мяч двумя руками от груди и поймать его.

3. Игра **«За** мячом».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки» (разучивание).

2. Метание мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 3—4 м (центр мишени—на высоте 1,5—2 м).

**Вторник**

Физкультурное занятие №11.

Задачи: учить ведению мяча на месте, упражнять в передаче —ловле мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Парный бег».

2. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с перешагиванием через различные предметы (кубики); спрыгивание со скамейки в обруч.

3. Игра с теннисным мячом «Мяч через две горки».

**Четверг**

1. Подвижнаяигра с бегом «Встречные перебежки».

2. Игра с воланом и ракеткой «Волан через сетку».

3. Прыжки через длинную скакалку: неподвижную и качающуюся.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Уголки».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением высоты отскока мяча (по указанию воспитателя); ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место» (разучивание),

2. Метание мешочков с песком вдаль— «Кто дальше?»

**Вторник**

Физкультурное занятие № 12.

Задачи: закрепить умение вести мяч, учить передавать его одной рукой от плеча.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка».

2. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами с мешочком на голове (спрыгивание — в обруч).

3. Игра «Мяч в горку •— об стену — с горки» — вкатывание теннисного мяча на наклонную горку с отскоком его от стены,

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место».

2. Игра «Волан через сетку», познакомить с упрощенными правилами игры в бадминтон.

3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, затем назад.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча на расстоянии 2,5—3 м (выполняется в парах).

**Декабрь**

1 -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Охотники и зайцы» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: учить правильно держать клюшку и с определенной силой ударять по шайбе.

**Вторник**

Физкультурное занятие № I. *(здесь и ниже по вторникам даются занятия из книги: Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» (средняя гр)*

Задача: восстановить навыки ходьбы на лыжах.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».

2. Катание друг друга на санках (на расстояние 15—20 м), в одну сторону ребенок везет санки за веревку, в другую подталкивает сзади (за-

тем дети меняются местами).

3. Ходьба по снежным валам, перепрыгивание с одного на другой и спрыгивание с них.

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Охотники и зайцы».

2. Игра «По длинной дорожке» — скольжение по ледяной дорожке.

3. Прыжки со снежного вала (высота 30 см) в обозначенное место (обруч).

**Пятница**

1. Малоподвижная игра «Ровным кругом».

2. Упражнения на лыжах: «Пружинка» — поочередное поднимание ног; «Разгладим снег»—отставление ноги с лыжей в сторону.

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Снежная карусель» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: учить плавно вести шайбу, не отрывая от нее клюшку.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2.

Задачи: закрепить навыки ступающего и скользящего шага; учить спускаться с очень пологого склона (длина ската 3—4 м).

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Перебежки».

2. Игра «Кто первый к флажку?» — сидя на санках продвигаться вперед, быстро отталкиваясь ногами.

3. Метание снежков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Снежная карусель».

2. Скольжение по ледяной дорожке: присев или

стоя, держась за веревку.

3. Впрыгивание на снежный вал (высота до20 см) и спрыгивание с него в обруч.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса».

2. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?»; «Пружинка»; хлопки руками и притопывание ногами. Спуск со склона, низко присев и вытянув вперед руки (повторить 3—4 раза).

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Затейники» (разучивание) — имитация движений конькобежца, лыжника, фигуриста, хоккеиста.

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: короткие последовательные удары клюшкой по шайбе в заданном направлении.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3. Задачи: закрепить навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, спуска с невысокого склона; закрепить умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки».

2. Игра с бегом «Успей—первым»—по сигналу воспитателя быстро обежать вокруг своих санок и вернуться на исходное место.

3. Метание снежков с расстояния 3—4 м в вертикальную цель (центр мишени расположен на высоте 2м).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Затейники».

2. Скольжение по ледяной дорожке с выполнением дополнительных заданий: присесть и снова встать.

3. Прыжки в длину с разбега «Кто дальше?».

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место».

2. Упражнения на лыжах: «Поймай комара» (хлопки руками); «Пружинка». Ходьба скользящим шагом (на расстояние 30 м) с преодолением различных препятствий (бревно, скамейка, стенка и т. д.).

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра «Кто сделает меньше прыжков?» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей:

ведение шайбы клюшкой в ворота. Игра «Проведи через ворота».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: закрепить навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, учить двигаться в разном темпе (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве; учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята».

2. Игра «Поезд»— катание на санках.

3. Ходьба и бег по снежному валу, сохраняя равновесие.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков?».

2. Скольжение по ледяной дорожке после раз-

бега.

3. Прыжки в длину с места через две параллельные линии, начерченные на снегу (расстояние не менее 50 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей колпак».

2. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»; «Пружинка». Ходьба по учебной лыжне (расстояние - 30 м) скользящим и ступающим шагом, меняя по сигналу воспитателя темп движения.

**Январь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на снегу» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: плавное ведение шайбы прямо и змейкой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Охотники и зайцы».

2. Катание с горки на санках парами, на обратном пути один ребенок везет другого (поочередно).

3. Ходьба по снежному длинному валу (высота 30 см) со снежком в руках и спрыгивание с него.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на снегу».

2. Скольжение по ледяной дорожке с выполнением дополнительных заданий: присесть и снова встать.

3. Бег по снежному лабиринту с преодолением препятствий: обежать поставленные предметы, перепрыгнуть через кубик, холмик и т. д.; пролезть в воротики и т. д.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Снежная карусель».

2. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»; «Пружинка». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (длина 30 м). Спуск с пологого склона (длина ската 6 м).

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Брось за флажок» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: ведение шайбы клюшкой на определенное расстояние через ворота, сделанные из двух предметов.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом, обратить внимание на положение ног при скольжении.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Затейники».

2. Спуск с горки по одному с вертушкой в руке.

3. Ходьба по узкой снежной дорожке с перешагиванием через различные предметы.

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Брось за флажок».

2. Скольжение по ледяной дорожке с выполнением дополнительных заданий; скольжение после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно. 3. Прыжки на двух ногах по снежной дорожке с продвижением вперед на 3—4 м.

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков?».

2. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «Пружинка». Ходьба по учебной лыжне (длина 30 м). Спуск с невысокого склона (длина ската 6 м) по заранее проложенной лыжне (ноги мягко пружинят). Подъем «лесенкой».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Эстафета парами» (разучивание).

2. Упражнения на лыжах: «Пружинка»; «Веер», ведение шайбы клюшкой в ворота.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 7.

Задачи: закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом, учить спускаться с пологих склонов (длина ската 8м).

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».

2. Игра-соревнование «Гонки санок» — лежа на санках на животе быстро отталкиваться руками.

3. Упражнения на равновесие: встать на санки и сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места; как можно дольше стоять на санках на одной ноге.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Эстафета парами».

2. Скольжение по наклонной ледяной дорожке на двух ногах.

3. Прыжки с преодолением препятствий: допрыгать на двух ногах до снежного вала (расстояние 3 м), перелезть через него и прыжками вернуться к исходному месту.

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей колпак».

2. Упражнения на лыжах: «Пружинка»; «Веер». Ходьба по учебной лыжне (длина 30 м) скользящим шагом.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: ведение шайбы клюшкой в заданном направлении, передача шайбы друг другу в парах. .

**Вторник *\***

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, навыки спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место».

2. Игра-соревнование «Гонки санок» — сидя на санках спиной вперед, быстро отталкиваться ногами и двигаться в указанную сторону.

3. Бег по снежному лабиринту и метание снежков вдаль — «Кто дальше?». '

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру».

2. Скольжение по наклонной ледяной дорожке на двух ногах, поочередно приседая и вставая.

3. Перепрыгивание с одного снежного вала на другой (высота 15 см), перелезание через несколько небольших снежных валов.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебедю.

2. Спуск со склона по заранее проложенной лыжне (3—4 раза) в низкой стойке и подъем на склон «лесенкой».

**Февраль**

1-янеделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Ловишкисо снежком» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: забрасывание шайбы «толчком», не отрывая ее от клюшки.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1 – *здесь и далее занятия по вторникам из книги: «Лыжи в детском саду» Голощекина М.П. (в книге занятие № 9) .*

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на снегу».

2. Катание с горки на санках по одному, по двое с выполнением задания: собрать *как,* можно больше флажков.

3. Ходьба по снежному валусо снежком в руках и спрыгивание.

**Четверг**

1. Подвижная, игра с метанием «Ловишки со снежком».

2. Скольжение по наклонной ледяной дорожке на двух ногах, поочередно приседая и вставая.

3. Прыжки на двух ногах до снежного вала (расстояние 3 м) с преодолением препятствий (высота 10—15 **см).**

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Брось за флажок».

2. Упражнение на лыжах «Пружинка». Игра «Шире шаг» — ходьба по прямой лыжне (длина 10 м).

2-я неделя

**Понедельник**

1. Игра-эстафета с метанием «Забрось снежок в кольцо» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: быстрое ведение шайбы до флажка и назад до линии старта.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2 (№ 10).

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Эстафета парами».

2. Игра «Позвони в колокольчик» — выполнение упражнений на равновесие во время спуска на санках с горки.

3. Метание снежков с разбега вдаль — «Кто дальше?».

**Четверг**

1. Подвижная игра-эстафета с метанием «Забрось снежок в кольцо».

2. Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах друг за другом.

3. Прыжки по снежной дорожке попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед на 4 м.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру».

2. Упражнение на лыжах «Веер» (приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить ноги параллельно). Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками (8 штук), стараясь не сбить их. Ходьба по учебной лыжне (длина 50м).

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «День и ночь» (разучивание).

2*.* Упражнения с элементами игры в хоккей: перебрасывание шайбы друг другу так, чтобы она попадала на клюшку партнеру.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3 (№ 11).

Задачи: закреплять навыки скользящего шага, спуска с пологого склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Затейники».

2. Катание на санках парами (расстояние 15 м), в одну сторону ребенок везет санки за веревку, в другую подталкивает санки сзади (дети меняются местами).

3. Ходьба по снежному валу с перешагиванием через различные предметы.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «День и ночь».

2. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, выполняя задания: присесть и снова выпрямиться; поймать брошенный снежок.

3. Перепрыгивание через 5—6 предметов (высота 15 см) на двух ногах боком.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Снежная карусель».

2. Упражнение на лыжах «Пружинка» (небольшие прыжки). Ходьба по учебной лыжне (длина 80 м) скользящим шагом. Подъем на склон «лесенкой».

4 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: проталкивание шайбы клюшкой в заданном направлении, забивание шайбы в ворота с расстояния 6м.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 4 (№ 12).

Задачи: закреплять навыки скольжения, спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием **«Охотники** и зайцы».

2. Игра «На санки!» —дети бегают по площадке, по сигналу воспитателя быстро добегают до своих санок и садятся на них,

3. Упражнения на дорожке препятствий: добежать до крепости, подлезть в ворота, впрыгнуть на небольшой снежный вал, пройти по нему, сохраняя равновесие, спрыгнуть, пробежать по узкой дорожке и бегом вернуться на место.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Скольжение по наклонной ледяной дорожке с разбега. То же самое с выполнением заданий: приседать и вставать.

3. Впрыгнуть на небольшой снежный вал, пройти по нему, спрыгнуть, влезть на большой снежный вал, пройти по нему со снежком в руке и спрыгнуть.

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков?».

2. Упражнения на лыжах: «Пружинка»; «Веер». Спуск со склона в основной стойке по заранее проложенной лыжне. Медленная ходьба по лыжне (длина 30 м).

**Март**

1 -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Не зевай, быстро место занимай!» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: проталкивание шайбы клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5 (№ 13).

Задачи: закреплять навыки широкого скользящего шага; учить делать поворот, упражнять в спуске.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Ловишкисоснежком».

2. Игра-эстафета «Кто быстрее перевезет?» — в одну сторону ребенок везет санки с товарищем за веревку, в другую подталкивает их сзади (дети поочередно меняются местами).

3. Ходьба и бег по снежному валу, перепрыгивание с одного вала на другой с сохранением равновесия, спрыгивание в обруч.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Не зевай, быстро место занимай!».

2. Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах с метанием снежков — «Кто дальше бросит?».

3. Бег по снежному лабиринту с преодолением препятствий: обежать поставленные предметы, перепрыгнуть через кубики, пролезть в воротики и т. д.

**Пятница**

1. Подвижная игра-эстафета с метанием «Забрось снежок в кольцо».

2. Упражнение на лыжах «Пружинка» (подпрыгивание). Ходьба по лыжне (длина 40 м): заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Игра «Кто быстрее повернется?»

2- я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Чья команда быстрее перенесет предметы?» (разучивание).

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: прокатывание шайбы друг другу, задерживая ее клюшкой; прокатывание шайбы вокруг предметов (кубиков) и между ними.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6 (№ 14).

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах, спуска, подъема и поворотов.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «День и ночь».

2. Игра-соревнование «Гонки санок» (1-й и 2-й варианты).

3. Упражнения на равновесие: встать на санки и сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места; стоять на санках на одной ноге — «Кто дольше?».

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Чья команда быстрее перенесет предметы?».

2. Скольжение по ледяным дорожкам после разбега — «Кто дальше?».

3. Прыжки с преодолением препятствий: допрыгать на двух ногах по снежной дорожке (расстояние 3—4 м) до снежного вала, впрыгнуть на него, поставить флажок, спрыгнуть и вернуться к исходному месту.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Упражнение на лыжах «Пружинка». Игра «Кто быстрее?» — проскользить на лыжах до флажка, сделать поворот и вернуться на место.

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч» (разучивание).

2. Бег в колонне по одному и по два в чередовании с ходьбой (повторить 2—3 раза)**.**

**Вторник**

Физкультурное занятие № 7 (№ 17) – *здесь и далее по вторникам даются занятия из книги «Физкультурные занятия на воздухе» Фролов В.Г., Юрко Г.П.*

Задачи: учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на земле».

2. Игра «Кто дальше всех прокатит обруч?».

3. Игра «Набрось кольцо рукой на руку» —выполняется парами.

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч».

2. Ходьба прямо и боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

3. Прыжки в длину с места — «Кто дальше?».

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру».

2. Игра «Мяч навстречу мячу» — прокатывание теннисных мячей.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто лучше прыгнет?» (разучивание).

2. Лазанье по гимнастической лестнице переменным шагом до верха, переход на другую сторону лестницы.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 8 (№ 18).

Задачи: учить принимать правильное исходное положение и выполнять бросок при метании на дальность; упражнять в ходьбе широким шагом по скамейке с мешочком на голове.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Брось за флажок».

2. Упражнения на полосе препятствий: добежать до мостика, сбежать с него, допрыгать на двух ногах до дуги, подлезть под нее, пройти по буму, спрыгнуть и бегом вернуться на место.

3. Игра «Набрось на колышки» — набрасывание колец (резиновых, пластмассовых, деревянных) разного диаметра на неподвижную горизонтальную цель.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто лучше прыгнет?».

2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой маленький предмет (камешек).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Эстафета парами».

2. Игра «Мяч в горку» — прокатывание теннисного мяча на наклонную горку и ловля его руками.

**Апрель**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку» (разучивание).

2. Упражнения в беге: в колонне по одному и по два, перестраиваясь по сигналу воспитателя со сменой темпа; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами (кеглями), не задевая их.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2– здесь и далее занятия по вторникам даются из книги «Баскетбол для дошкольников» Адашкявичене Э.Й. (соответствует номеру занятия в книге).

Задачи: формировать умение действовать с мячом.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «День и ночь».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Упражнения с элементами игры в городки: учиться бросать биту сбоку.

3. Упражнения на полосе препятствий: добежать до наклонного мостика, вбежать на него и спустить вниз, добежать до дуги, подлезть под нее, пройти по буму, сохраняя равновесие, спрыгнуть с него, добежать до козла, перелезть через него и бегом вернуться на место.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Упражнения с мячом: бросить о землю перед собой и поймать двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (не менее 4—6 раз подряд). Игра с элементами баскетбола «Вызови по имени».

2 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с лазаньем «Медведь и

пчелы» (разучивание).

2. Упражнение в беге: пробежки со средней скоростью 70—75 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: формировать умения действовать с мячом, быстро реагировать на сигнал воспитателя.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки»,

2. Езда на велосипеде по прямой.

3. Ходьба по узкой дорожке приставным шагом с мешочком на голове.

**Четверг**

1. Подвижная игра с лазаньем «Медведь и пчелы».

2. Упражнения с элементами игры в городки: составить одну-две простые фигуры и выбивать с кона (расстояние 5—6м).

3. Упражнения на полосе препятствий: добежать до наклонного мостика, вбежать на него и спрыгнуть вниз, допрыгать на двух ногах до дуги, подлезть под нее, пройти по буму, сохраняя равновесие, спрыгнуть с него, бегом вернуться на место.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса».

2. Упражнения с мячом: бросить вверх и поймать после отскока от земли; бросить мяч вверх и, хлопнув в ладоши, поймать. Игры с элементами баскетбола: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Будь внимателен».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей кегли» (разучивание).

2. Упражнения в беге: пробежки со средней скоростью 75—80 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: учить ловить мяч, закреплять умение быстро реагировать на сигнал.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Не зевай, быстро место занимай».

2. Езда на велосипеде по прямой, делая повороты налево и направо.

3. Ходьба по ограниченной поверхности (по шнуру) приставным шагом: прямо, по кругу, зигзагообразно.

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей кегли».

2. Упражнения с элементами игры в городки: составить две-три фигуры и выбивать с полукона (расстояние 2—3 м).

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3—4 м, прыжки на одной ноге (правой или левой) с продвижением вперед.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Чья команда быстрее перенесет предметы?».

2. Упражнения с мячом: бросить вниз и поймать ладонями после отскока (повторить 8—10 раз); бросить о стенку и поймать после отскока (8—10 раз). Игры с элементами баскетбола: «Сделай фигуру»; «Мяч в корзину».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра-эстафета с метанием «Забрось мяч в кольцо» (разучивание).

2. Упражнения в беге: пробежка со средней скоростью 80—85 м в чередовании с ходьбой (2—Зраза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: учить ловитьмяч, упражнять в умении действовать с ним.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Ходьба по бревну прямо и боком. Учиться стоять на одной ноге (вторая отведена назад), руки в стороны — «Кто дольше?».

**Четверг**

1. Подвижная игра-эстафета с метанием «Забрось мяч в кольцо».

2. Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты сбоку; выбивание двух-трех фигур с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

3. Прыжки в длину с места (не менее 70—75см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто лучше прыгнет?».

2. Упражнения с мячом: бросить о стенку и поймать после отскока (повторить 8—10 раз).

Игра с элементами баскетбола «10 передач».

**Май**

I -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Удочка» (разучивание).

2. Упражнения в беге: пробежки со средней скоростью 85—90 м в чередовании с ходьбой (2—Зраза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: учить бросать мяч, совершенствовать навыки ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «С кочкинакочку».

2. Катание На самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Лазанье по гимнастической стенке (любым способом) со сменой темпа.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками. «Удочка».

2. Игра «Набрось кольцо рукой на руку» — выполняется в парах.

3. Упражнения на полосе препятствий (см.: апрель, 1-я неделя).

**Пятница**

1. Подвижная игра с лазаньем «Медведь и.пчелы».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: бросить мяч вверх и поймать после отскока (повторить 6—8 раз). Игра «Обгони мяч».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с лазаньем «Кто скорее до флажка?» (разучивание).

2. Упражнение в беге: пробежки со средней скоростью 90—95 м в чередовании с ходьбой (2—Зраза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 7.

Задача: учить передавать мяч двумя руками от груди

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей кегли».

2. Езда на велосипеде с поворотом налево и, направо, езда по кругу.

3. Упражнение в лазаньи: сидя на бревне, передвигаться вперед с помощью рук И ног.

**Четверг**

1. Подвижная игра с лазаньем «Кто скорее до флажка?».

2. Игра «Набрось на колышки» — набрасывание колец (резиновых, пластмассовых, деревянных) -разного диаметра на неподвижную горизонтальную цель.

3. Упражнения на полосе препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (20 м), спрыгивание в обруч, бег со средней скоростью 85—90 м в чередовании с ходьбой, прыжки в длину с разбега, ходьба с выполнением дыхательных упражнений (2—3 раза).

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Забрось мяч в кольцо».

2. Упражнение с элементами игры в баскетбол: стоя парами передавать мяч двумя руками от груди. Игры: «У кого меньше мячей?»; «Обгони

мяч».

3 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей мяч» (разучивание).

2. Упражнения в беге: пробежки со средней скоростью 95—100 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: совершенствовать навыки передачи — ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Не зевай, быстро место занимай».

2. Езда на велосипеде **по** прямой с разной скоростью, тормозя по сигналу воспитателя.

3. Метание мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м, расстояние до цели — 3—4 м).

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей мяч».

2. Игра «Попади кольцом на стойку» — набрасывание кольца на высокую неподвижную цель (вертикальную стойку).

3. Упражнения на полосе препятствий: добежать до наклонного мостика, вбежать на него и спрыгнуть, допрыгать на двух ногах до дуги, подлезть под нее, пройти по буму, сохраняя равновесие, спрыгнуть с него, бегом вернуться на место.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Чья команда быстрее перенесет предметы?».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: стоя в парах передавать мяч двумя руками от груди. Игра «Мяч — водящему».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Игра-эстафета «Пронеси мяч, не задев кегли» (разучивание).

2. Упражнения в быстром беге на расстояние Юме перерывами (3—4 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 9.

Задачи: упражнять в передаче — ловле мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа движения (под контролем воспитателя).

**Четверг**

1. Игра-эстафета «Пронеси мяч, не задев кегли».

2. Игра серсо — набрасывание нескольких колец на вертикальную цель.

3. Прыжки в высоту (не менее 30—35 см) с разбега.

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками **«**Кто лучше прыгнет?».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача мяча любым способом. Игра «Поймай мяч».

**Июнь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Классы» (разучивание).

2. Упражнения в беге на скорость на расстояние 30 м (за 8,5—7,5 с).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 10. Задачи: совершенствовать навыки передачи — ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей мяч».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Лазанье по гимнастической лестнице до верха, спуск с переходом на соседний пролет.

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «Классы».

2. Игра «Подбей волан» — несколько раз подряд ракеткой подбить волан.

3. Упражнения на полосе препятствий: пройти по буму приставным шагом, спрыгнуть, подлезть под дугу, добежать до козла, перелезть через него и бегом вернуться на место.

**Пятница**

1. Подвижная игра с лазаньем «Кто скорее до флажка?».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача — ловля мяча двумя руками. Игра «За мячом».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Мяч — водящему».

2. Упражнения в беге: медленный бег по пересеченной местности (расстояние до 320 м).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 11.

Задачи: учить вести мяч на месте, упражнять в передаче —ловле мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Удочка».

2. Езда на велосипеде вокруг детского сада.

3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, на середине присесть, разложить мешочки с песком и собрать их.

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Мяч — водящему».

2. Игра «Отрази волан» — отбить ракеткой летящий навстречу волан.

3. Прыжки в высоту с разбега (не менее 35—40 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра-эстафета «Пронеси мяч, не задев кегли».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением высоты его отскока (по сигналу воспитателя); ведение мяча вокруг себя правой (левой) рукой (по 2 мин).

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Школа мяча» (разучивание).

2. Упражнения в беге; челночный бег 3х10 м.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 12.

Задачи: закрепить умение вести мяч на месте, учить передавать мяч одной рукой от плеча.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».

2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

3. Лазанье по гимнастической стенке «Кто быстрее?» (под контролем воспитателя).

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Школа мяча».

2. Игра «Загони волан в круг» — ударом ракетки направить волан в горизонтальную цель.

3. Прыжки в длину с разбега (не менее 100см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с лазаньем «Медведь и пчелы».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; передача мяча одной рукой от плеча на расстояние 2,5—3 м (выполняется в парах). Подвижная игра «Займи свободный кружок».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра-эстафета с бегом и прыжками «Кто быстрее?» (разучивание).

2. Упражнения в беге на скорость на расстояние 30 м (за 8,5—7,5с).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 13.

Задачи: закреплять умение вести мяч на месте, учить точно бросать мяч в цель.

**Среда**

1. Подвижная'игра с метанием «Сбей кегли».

2. Езда на велосипеде по прямой с разной скоростью, тормозя по сигналу воспитателя.

3. Прокатывание набивного мяча (весом 1 кг) по узкой дорожке (выполняется в парах).

**Четверг**

1. Подвижная игра-эстафета с бегом и прыжками «Кто быстрее?».

2. Игра-упражнение «Попади в кольцо» (или щит) — бросание волана в вертикальную цель.

3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Пятница**

1. Подвижная игра-эстафета с метанием «Забрось мяч в кольцо».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его двумя руками (произвольным способом). Игра «У кого меньше мячей?».

М. Рунова

Кандидат педагогических наук

1986 год