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

(подготовительная группа)

**Сентябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Метание мешочков с песком на дальность (не менее 5 м) правой и левой рукой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1*.( в сентябре и октябре занятия см: Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»)*

Задачи: формирование умений действовать с мячом, реагируя на сигнал.

**Среда**

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

2. Катание на самокате, отталкиваясь поочередно правой, и левой ногой по прямой и с поворотами.

3. Ходьба по бревну прямо и боком приставными шагами, стояние на бревне—«Кто дольше?»

**Четверг**

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

2. Упражнения с мячом: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз); перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за

головы (расстояние 3—4 м).

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (5 - 6 м); прыжки на одной ноге (поочередно правой и левой)

**Пятница**

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

2. Упражнения с элементами баскетбола: передача мяча любым способом.

Игра «Поймай мяч».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Горелки».

2. Лазанье по гимнастической Лестнице чередующимся шагом до верха и спуск — «Кто быстрее?».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2. .

Задачи: ведение мяча с продвижением вперед. Совершенствование навыков ловли-передачи мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Простые ловишки».

2. Езда на велосипеде по прямой (расстояние 70 м) и с поворотами вправо и влево (поочередно подгруппами).

3. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты от плеча и сбоку, занимая правильное исходное положение.

3. Прыжки с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

**Пятница**

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

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед. Передача мяча разными способами двумя руками **от** груди, одной рукой от плеча.

Игра «Займи свободный круг».

3 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Метание мешочков с песком вдаль (расстояние не менее 6 м).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: ведение мяча с продвижением вперед, развивая ловкость и координацию движений.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса».

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой.

3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке (длина 10 м) прямо и боком (по 3 раза).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Горелки».

2. Игры-упражнения: прокатывание мяча в определенном направлении. Игра «Мяч в кругу».

3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место».

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении.

Игра «Мотоциклисты».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра-эстафета с прыжками «Кто скорее?».

2. Бег друг за другом (2—3 мин). Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 4.

Задачи: ведение мяча по прямой, ловля и передача мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Целься вернее».

2. Езда на велосипеде по прямой с разной скоростью, с торможением; езда по извилистой дорожке.

3. Бросание мяча в цель из разных исходных

положений.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою, пару».

2. Упражнение с элементами игры в городки: бросание биты от плеча и сбоку, занимая правильное исходное положение; выбивание городков с полукона (3—4м).

3. Упражнения на полосе препятствий: прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4м), пролезание в обруч — поднять обруч с земли, шагнуть в него правой, затем левой ногой, поднять над головой и положить на землю.

**Пятница**

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

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.

Игра «Мяч — водящему».

**Октябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

Подвижная игра с бегом «Совушка».

2. Бег с отведением назад согнутых в коленях ног, бег с подниманием вперед прямых ног, бег с перешагиванием через препятствия (набивные мячи, высота 10—15 см), не задевая за них.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи; совершенствование ведения мяча в беге.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом и метание - эстафета «Быстрые и меткие».

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, с выполнением упражнений — «Достань предмет».

3. Игра с кольцами «Надень кольца на руки».

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки».

2. Игры «Мяч е горки»: прокатывание мяча с горки.

3. Прыжки в высоту с разбега (не ниже 40 см).

**Пятница**

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

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину с места.

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная .игра с метанием «Кто самый меткий?».

2. Бег широким шагом через препятствия (высота 10—15 см).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: формирование навыков ведения мяча правой и левой рукой, меняя направление передвижения.

**Среда**

1. Подвижная игра с лазаньем - «Перелет птиц».

2. Езда на велосипеде с разной скоростью, с торможением (по сигналу воспитателя)

3. Игра «Кольцами — в городки» набрасывание колец на неподвижную вертикальную цель

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Совушка».

2. Упражнения с элементами игры в городки; бросание биты от плеча сбоку, занимая правильное исходное положение, делая разнообразные фигуры и выбивая их с полукона (3-4 м).

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

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления передвижения.

3. Игра-эстафета «Чья команда быстрее выполнит задание»

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом». -

2. Бег под вращающейся длинной скакалкой; непрерывный бег (по 2—3 мин). Ходьба по одному, по два, совершая различные движения руками,

**Вторник**

Физкультурное занятие № 7.

Задачи: формирование у детей навыков ведения» передачи и ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра «Горелки».

2. Езда на велосипеде со сменой направления.

Игра «Правила уличного движения».

3. Игра с кольцами «Набрось кольцо на мяч»; набрасывание кольца на круглый пределы.

**Четверг**

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».

2. Игра с мячом «Догони мяч»; прокатывание мяча и бег за ним.

3. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах, на одной ноге с перескоком с ноги на ногу.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Упражнение с элементами баскетбола; ведение мяча с изменением направления.

Игра «Скажи, какой цвет».

4 -я неделя

**Понедельник**

I. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?».

3. Игра «Кольцами — в городки»; набрасывание колец на неподвижную вертикальную цель

2. Бег на Юме наименьшим числом шагов «Шире шаг» (повторить 3 раза)

**Вторник**

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: формирование у детей навыка передавать мяч в движении.

**Среда**

1. Подвижная игра-эстафета **«**Кто быстрее?».

2. Езда на велосипеде по прямой, управляя велосипедом одной (правой или левой) рукой и сигнализируя при этом другой.

3. Игра «Подбрось — поймай» - бросание и ловля кольца на руку.

**Четверг**

I. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом».

2. Упражнения с элементами игры в городки: выбивание городков с полукона (3—4м) и с кона (5—6 м).

3. Прыжки через короткую скакалку в беге.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами, ведение мяча бегом парами

Игра «Ведение мяча парами»

**Ноябрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Кто скорей докатит обруч до флажка?».

2. Метание мешочков с песком в цель (горизонтальную и вертикальную) с расстояния 4м.

**Вторник**

Физкультурное занятие.

Задачи: приучать детей пользоваться разными видами ходьбы и бега, упражнять в равновесии и впрыгивании.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка в кругу».

2. Подвижные игры с метанием «Кольцеброс» «Серсо».

3. Подвижная игра с прыжками «Бой петухов»

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?».

2. Ходьба по бревну прямо и боком приставными шагами, впрыгивание с бревна.

3. Бег со средней скоростью 80 метров в чередовании с ходьбой (2 раза).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Совушка».

2.Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты от плеча сбоку, занимая правильное исходное положение, делая разнообразные фигуры и выбивая их с полукона (3—4 м).

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

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Упражнения с элементами баскетбола: ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления передвижения.

3. Игра-эстафета «Чья команда быстрее выполнит задание?».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом».

2. Бег под вращающейся длинной скакалкой; непрерывный бег (по 2—3 мин). Ходьба по одному, по два, совершая различные движения руками,

**Вторник**

Физкультурное занятие № *7. .*

Задачи: формирование у детей навыков ведения, передачи и ловли мяча.

**Среда**

1. Подвижная игра «Горелки».

2. Езда на велосипеде со сменой направления.

Игра «Правила уличного движения».

3. Игра с кольцами «Набрось кольцо на мяч»; набрасывание кольца на круглый предмет.

**Четверг**

1. Подвижная игра с лазаньем - «Перелет птиц».

2. Игра с мячом «Догони мяч» - прокатывание мяча и бег за ним.

3. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах, на одной ноге с перескоком с ноги на ногу.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Упражнение с элементами баскетбола: ведение мяча с изменением направления. Игра «Скажи, какой цвет»

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?»,

2. Бег на 10 м с наименьшим числом шагов — «Шире шаг» (повторить 3 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: формирование у детейнавыка передавать мяч в движении.

**Среда**

1. Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее?».

2. Езда на велосипеде по прямой, управляя велосипедом одной (правой или левой) рукой и сигнализируя при этом другой.

3. Игра «Подбрось — поймай»; бросание и ловля кольца на руку.

**Четверг**

I. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом».

2. Упражнения с элементами игры в городки: выбивание городков с полукона (3—4 м) и с кона (5—6 м).

3**.** Прыжки через короткую скакалку в беге.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами; ведение мяча бегом парами.

Игра «Ведение мяча парами».

**Декабрь**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Снежная карусель».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: плавное ведение шайбы, не отрывая от нее клюшку, прямо и змейкой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1*(здесь и далее см: Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду»)*

Задачи: закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**Среда**

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

2. Катание на санках друг друга (расстояние 25 м), в одну сторону везя санки за веревку, в другую — подталкивая их сзади.

3. Ходьба по снежному валу и спрыгивание с него.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».

2. Скольжение по ледяной дорожке после разбега — «По длинной дорожке».

3. Ходьба и бег по снежному лабиринту.

**Пятница**

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

2. Игра «Шире шаг»: ходьба на лыжах широким скользящим шагом (20 м).

2-я неделя

**Понедельник**

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

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: прокатывание шайбы друг другу, задерживая ее клюшкой,

**Вторник**

Физкультурное занятие № 2

Задачи: закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом и формирование навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Быстро возьми, быстро положи».

2. Игра-соревнование «Гонки санок»: быстрое отталкивание ногами, сидя на санках,

3. Прыжки со снежного вала.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?».

2. Скольжение по ледяной дорожке после разбега — «Кто дальше?»

3. Метание снежков в круг (диаметр 50 см) ,с расстояния 4 м правой и левой рукой.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Ходьба на лыжах скользящим шагом (100 м). Упражнения: шаги вправо и влево, переступание лыжами — «веер», ходьба по лыжне, держа руки за спиной, ходьба между флажками, стараясь не сбить их.

3-я неделя

**Понедельник**

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

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: прокатывание шайбы клюшкой вокруг предметов (кубиков) и между ними.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: закрепление навыка скользящего шага и навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Среда**

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

2. Игра-соревнование «Гонки санок»: быстрое отталкивание руками, лежа на животе на санках.

2. Влезание на снежные валы и перелезание через них.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка в кругу».

2. Скольжение по ледяным дорожкам стоя и присев на одной ноге, с поворотом во время скольжения.

3. Метание снежков в горизонтальную цель (корзину): снизу правой и левой, рукой, из-за спины через плечо.

**Пятница**

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

2. Ходьба на лыжах (скользящим шагом 100 м). Подъем на горку «лесенкой», спуск с торы в низкой стойке.

4-я. неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Два мороза».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: выполнение коротких последовательных ударов клюшкой по шайбе, ведя ее на назначенное расстояние, проводя через ворота из двух предметов.

**Вторник**

Физкультурное занятие №4

Задачи: закрепление навыков скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Игра-соревнование «Кто быстрее перевезет?»: катание друг друга на санках на скорость.

3. Метание снежков в движущуюся цель — ком снега, который на санках везет воспитатель или ребенок.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Два мороза»

2. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, выполняя задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться.

3. Ходьба и бег по снежным валам.

**Пятница**

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

2. Игра «Не задень»: ходьба по прямой лыжне, обходя восемь—десять лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их. Спуск с горы по заранее проложенной лыжне,

**Январь**

1 -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Перемени предмет».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: ведение шайбы клюшкой в ворота.

Игра «Проведи через ворота»,

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: закрепление навыка хождения на лыжах скользящим шагом, обучение поворотам переступанием, упражнение в спуске.

**Среда**

1. Подвижная (или малоподвижная) игра «Затейники».

2. Игра «Успей первым»: по сигналу воспитателя обежать свои санки и быстро вернуться на место.

3. Впрыгивание на снежный валик (высота 20—30 см) и спрыгивание с него в обруч (круг, начерченный на снегу).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Перебежки»,

2. Скольжение по ледяной дорожке (6—10 м), выполняя задания: скользить после разбега на двух ногах (ноги поставить параллельно) или на одной.

3. Ходьба по снегу «Из следа в след».

**Пятница**

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

2. Ходьба на лыжах скользящим шагом с поворотом вправо и влево, путем переступания.

Игра «Кто быстрее повернется?»

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: быстрое ведение шайбы клюшкой до флажка, огибание его и возвращение на линию старта.

Игра «Гонки с шайбой».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 6.

Задачи: закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Два Мороза».

2. Игра «На санки!».

3. Метание снежков в движущуюся цель — «Попади в фигуру».

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Ловишка со снежком».

2. Скольжение по ледяной дорожке с разбега и ловля брошенного снежка (воспитателем или ребенком).

3. Бег по снежной дорожке друг за другом мелким или широким шагом,

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Перемени предмет».

2. Ходьба на лыжах скользящим шагом на скорость, делая повороты вокруг флажков.

Игра «Кто самый быстрый?»

3 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Снежные круги».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: ведение клюшкой льдинки и забивание ее в ворота.

Игра «Загони льдинку в ворота».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 8.

Задачи: закрепление навыков скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Знакомство детей с торможениями лыжами упором.

**Среда**

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

2. Игра «Быстрые упражнения»: катание друг друга на санках на скорость.

3. Метание снежков в вертикальную и горизонтальную цели (расстояние 5м).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Парный бег».

2. Скольжение по ледяным дорожкам (2—3 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3—5 шагов.

3. Спрыгивание со снежных валов (высота 30—40 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой 'ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Спуск в средней стойке с горки с торможением упором.

4 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Сбей колпак»

Упражнения с элементами игры в хоккей: перебрасывание шайбы друг другу несильным плавным движением.

Игра «Передай шайбу».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1 *(здесь и далее см: Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду»)*

Задачи: закрепление навыка передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделаетменьше прыжков?»

2. Игра-соревнование «Кто быстрее?»: обегание предметов, опираясь на санки.

3. Метание снежков с разбега в движущуюся цель (лежащий на санках предмет),

**Четверг**

1. Подвижная (малоподвижная) игра «Сделай фигуру».

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

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

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Снежные круги».

2. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (200 м), ходьба по извилистой лыжне (25 м).

**Февраль**

3 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки—елочки».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: забивание шайбы клюшкой в ворота (расстояние 6—8 м), держа клюшку двумя руками.

Игра «Забей в ворота».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 3.

Задачи: закрепление навыков спуска со склона, подъемов, торможения, скользящего шага.

**Среда**

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

2. Игра «Эстафета парами»: катание друг друга на санках на расстояние 10 м.

3. Метание снежков вдаль правой и левой рукой — «Кто дальше?»

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Перемени предмет».

2. Скольжение с невысокой ледяной горки вдвоем-втроем, положив руки на пояс впереди стоящего.

3. Ходьба по снежным валам, неся в руках снежок,— «Пройди — не упади».

**Пятница**

I. Подвижная игра с метанием «Брось до флажка».

2. Подъем на лыжах на некрутые склоны «полуелочкой», «елочкой» и спуск.

Игра «Подними предмет».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Метелица».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: ведение клюшкой шайбы, стараясь попасть в кеглю.

Игра «Сбей кеглю».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 5.

Задачи: обучение ходьбе на лыжах с палками.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки».

2. Игра-эстафета «Кто быстрее проедет спиной вперед?»: быстрое отталкивание ногами, сидя на санках спиной.

3. Подбрасывание и ловля снежка несколько раз подряд —«Кто больше?»

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки —елочки».

2. Скольжение с невысокой ледяной горки, выполняя разные задания: наклониться и поднять предмет, поймать брошенный кем-нибудь снежок и т. п.

3. Впрыгивание на снежные валы (высота 30 см) и спрыгивание в обруч (нарисованный на снегу круг).

**Пятница**

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

2. Лыжи: ходьба переменным шагом по учебной лыжне с палками (расстояние 100 м); ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом (расстояние 50 м).

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Чья пара скорей?»

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: перебрасывание шайбы товарищу, ловля ее клюшкой и забрасывание в ворота.

Игра «Попади с подачи».

**Вторник**

Физкультурное занятие *№* 6.

Задачи: обучение попеременному двухшажному ходу с палками.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Игра «Хоровод с санками»: упражнения в беге.

3. Метание снежков в цель — «Сбей колпак со снежной бабы».

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Метелица».

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

3. Бег по снежному лабиринту с преодолением препятствий: обегание предметов, перепрыгивание через кубики, нерелезание через снежные валы.

**Пятница**

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

2. Ходьба переменным шагом по учебной лыжне с палками (расстояние 200 м).

Игра «Чем дальше, тем лучше» (разбег и скольжение на двух лыжах до полной остановки)

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Пустое место».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: передача друг другу шайбы, стараясь забить ее в ворота противника.

Игра «Хоккеисты».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 9.

Задачи: совершенствование навыка передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; упражнение в спуске и подъеме на пологий склон (длина склона 18 м).

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Два Мороза».

2. Катание на санках с горки с выполнением разных заданий: сбор флажков, метание снежка в цель, вдаль.

3. Бег парами по снежной дорожке.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Чья пара скорей?»

2. Скольжение с невысокой ледяной горки, выполняя разные задания: присесть, выпрямиться, поднять предмет, поймать брошенный снежок и попасть в цель.

3. Ходьба по снежным валам и перепрыгивание с одного вала на другой (расстояние 20—30 см)

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Снежныекруги».

2. Спуск с горки на лыжах, стараясьточнопроехать по намеченному пути.

Игра «Коридор».

**Март**

1 -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка! Ноги от земли»

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: быстрое ведение шайбы клюшкой до флажка (расстояние 10 м), огибание его и возвращение к линии старта.

Игра «Эстафета с шайбой».

**Вторник**

Физкультурное занятие № 1 (повторение)

Задачи: закрепление навыка передвижения скользящим шагом.

**Среда**

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

2. Эстафета с санками «Кто быстрее перевезет?»: катание друг друга на санках на скорость.

3. Метание снежков вдаль правой и левой рукой «Кто дальше?»

**Четверг**

1. подвижная игра с бегом «Хитрая лиса».

2. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, выполняя разные задания: на одной ноге, повернуться кругом присесть и снова выпрямиться

3. Ходьба по снегу «Из следа в след».

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Кого назвали, тот и ловит».

2. Передвижение на лыжах по учебной лыжне, заложив руки за спину, подражая позе конькобежца.

Игра «Конькобежец на лыжне»,

2 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Не намочи ног».

2. Упражнения с элементами игры в хоккей: передача друг другу шайбы, стараясь забить ее в ворота противника.

Игра «Хоккеисты».

**Вторник**

Физкультурное занятие.

Задачи: совершенствование ходьбы на лыжах в спокойном темпе на расстояние до 2 км (с перерывами).

**Среда**

1. Подвижная игра с лазаньем «Перелет птиц».

2. Игра «Успей первым»: по сигналу воспитателя обежать свои санки и быстро вернуться на место. Упражнения в беге с выполнением разных заданий.

3. Метание снежков в горизонтальную и вертикальную цели правой (левой) рукой (расстояние 5 м).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки! Ноги от земли».

2. Скольжение с невысокой ледяной горки, выполняя разные задания: присесть, выпрямиться, поднять предмет, поймать брошенный снежок и попасть в цель.

3. Ходьба по снежным валам и перепрыгивание с одного вала на другой (расстояние 30 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Совушка».

2. Бег на лыжах в прямом направлении.

Игра «Встречная эстафета».

3 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Лягушка и цапля».

2. Лазанье по гимнастической лестнице переменным шагом до верха и вниз по диагонали — «Кто быстрее!»

**Вторник**

Физкультурное занятие.

Задачи: совершенствование ходьбы и бега в играх, развивая скорость, ловкость, выносливость.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Чья пара скорей?»

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

3. Метание предметов в движущуюся цель (катящийся мяч, обруч).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Не намочи ног».

2. Ходьба потоком по гимнастическим скамейкам широким шагом, держа руки в стороны, на поясе; бег по скамейкам.

3. Упражнение в равновесии: стоять на-годной ноге («Кто дольше?»).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом».

2. Впрыгивание на мягкий предмет (высота 30 см) и спрыгивание с него.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?»

2. Метание мешочков с песком в вертикальную и горизонтальную цели правой и левой рукой (расстояние 5м).

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе.

Задачи: обучение детей прыжкам в длину с разбега, совершенствование умения забрасывать мяч в корзину (баскетбольную), бросать и ловить мяч с хлопками.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Волк во рву».

2. Бег в парах наперегонки «Чья пара быстрее?»

3. Метание мяча в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «Лягушка и цапля».

2. Бег (расстояние 10 м) с наименьшим числом шагов—«Кто сделает меньше шагов?»

3. Ходьба по гимнастическим скамейкам с выполнением различных заданий (перешагивание через предмет, приседания, повороты и т. п.).

**Пятница**

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

2. Прыжки в длину с места (не менее 100см).

**Апрель**

1-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Не попадись!»

2. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа движения, используя одноименный и разноименный способы лазанья.

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе.

Задачи: обучение прыжкам в длину с разбега, совершенствование умения забрасывать мяч в баскетбольную корзину, бросать и ловить мяч с хлопками.

**Среда**

1. Подвижная игра «Парный бег».

2. Игры с мячом: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз подряд).

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

**Четверг**

1. Подвижная игра с прыжками «С кочки накочку».

2. Непрерывный бег до двух минут.

3. Упражнение в равновесии «Удержись», стояние на одной ноге «Кто дольше?»

**Пятница**

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

2. Прыжки в длину (не менее чем на 150 см) с разбега,

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка, бери ленту».

2. Метание предметов в движущуюся цель (катящийся мяч, обруч).

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе.

Задачи: совершенствовать умения в ходьбе и беге, упражнять в метании вдаль.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка! Ноги от земли».

2. Игра «Городки»: бросание биты от плеча и сбоку, занимая правильное исходное положение.

3. Игра «Прокати кольцо по коридору»: прокатывание кольца по прямой линии в ограниченном пространстве.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Не попадись».

2. Ходьба и бег по гимнастическим скамейкам прямо и боком.

3. Метание мячей на дальность — **«**Кто дальше?»

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Не намочи ног».

2. Прыжки в высоту (не менее чем на 45см) с разбега.

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

2. Бег (со средней скоростью 100 м) в чередовании с ходьбой (2 раза).

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе.

Задачи: упражнять в беге на скорость, лазанье по гимнастическим лестницам; совершенствовать умения в действиях с мячом.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Лягушка и цапля».

2. Езда на велосипеде по прямой, делая повороты вправо и влево (без помощи взрослого).

3. Игра «Набрось кольцо на мяч»: набрасывание кольца на круглый предмет.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка, бери ленту».

2. Игры с мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз), подбрасывание и ловля мяча с хлопками и поворотами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком его от земли.

3. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах, с междускоком с ноги на ногу.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Физические упражнения на полосе препятствий: бег до мостика, вбегание и сбегание с него, подлезание под дуги, ходьба по буму.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Горелки».

2. Лазанье по гимнастическим лестницам до верха разными способами — «Кто быстрее?»

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе.

Задачи: упражнять детей в беге на скорость, лазанье по гимнастическим лестницам, совершенствовать умения в действиях с мячом.

**Среда**

1. Подвижная игра-эстафета с бегом, прыжки «Кто быстрее?»

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозя по сигналу воспитателя.

3. Упражнения со скакалкой: перепрыгивание через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

2. Игры с мячом: перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком его от земли; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы.

3. Бег змейкой между расставленными в ряд кеглями, неся на вытянутой руке мячик, — «Не урони».

**Пятница**

1. Подвижная игра с метанием «Охотник и звери».

2. Физические упражнения на полосе препятствий: ходьба по гимнастическим скамейкам (расстояние 12 м), прыжки из обруча в обруч (диаметр 50—70 см), бег со средней скоростью 100 м, ходьба в колонне с выполнением упражнений на дыхание..

**Май**

1 - я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра «Веселые соревнования».

2. Бег через препятствия-барьеры (высота 10-15 см), набивные мячи, не задевая за них,

**Вторник**

Физкультурное занятие на воздухе № 9*(здесь и далее см: Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»)*

Задачи: обучать детей навыкам передачи и ведения мяча, развивать координацию движений.

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Перебежки».

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

3. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячи, мешочки, палочки и т. д.).

**Четверг**

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

2. Игры с мячом: бросание вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд).

3. Прыжки по гимнастической скамейке с продвижением вперед.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Чья пара скорей?»

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача, ловля и ведение мяча.

Игра «Мяч—ловцу».

2-я неделя

**Понедельник**

1*.* Подвижная игра с лазаньем «Ловля обезьян».

2. Бег на скорость (дистанция 20 м, два раза с перерывами); ходьба с дыхательными упражнениями.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 10.

Задачи: закрепление навыков передачи, ловли, ведения и бросания мяча в корзину, сочетая разные действия с мячом,

**Среда**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки парами».

2. Езда на велосипеде по прямой, управляя одной рукой (поочередно правой и левой), сигнализируя — другой.

3. Метание мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цели правой и левой рукой (расстояние 5 м).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Веселые соревнования».

2. Игры с мячом: бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли.

3. Прыжки в длину с места (не менее чем на 100 см).

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: передача-ловля мяча двумя руками от груди.

Игра «За мячом».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с метанием «Стой!»

2. Бег на скорость (дистанция 30 м, два раза с перерывами), ходьба с дыхательными упражнениями.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 11.

Задачи: закрепление навыков передачи, ловли и ведения мяча. **Среда**

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

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой (с разной скоростью).

3. Ползание по гимнастическому буму, лежа на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

**Четверг**

1. Подвижная игра с лазаньем «Ловля обезьян».

2. Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты, от плеча и сбоку, занимая правильное исходное положение; выбивание городков с полукона (3—4 м).

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

**Пятница**

1. Подвижная игра с прыжками «Не попадись!»

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча на месте и с продвижением; передача мяча любым способом.

Игра «Успей поймать».

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка, бери ленту».

2. Бег челночный (3-5 раз по 10 м).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 12.

Задачи: совершенствование навыков передачи и ловли мяча, бросания мяча в корзину.

**Среда**

1. Подвижная игра с лазаньем «Пожарные на ученье».

2. Езда на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой поочередно, по прямой и с поворотами.

3. Игры с кольцом: поймай кольцо, подброшенное вверх другим ребенком.

Игра «Назови, кто ловит».

**Четверг**

1. Подвижная игра с метанием «Стой!»

2. Упражнения с элементами игры в городки: бросание биты от плеча и сбоку, занимая правильное исходное положение, делая разнообразные фигуры (4—5) и выбивая **их с** полукона (3—4 м) и с кона (5—6 м).

3. Прыжки с продвижением вперед на 6 м, перепрыгивая линию (веревку); прыжки боком, с зажатым между ног предметом.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой и бросание его в корзину.

Игра-эстафета с ведением и бросанием мяча

«Чья команда победит?»

**Июнь**

1 -я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишки-перебежки».

2. Бег со средней скоростью 100 м (три раза с перерывами, в сочетании с ходьбой).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 13.

Задачи: совершенствовать , навыки бросания и ловли мяча; развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Среда**

1. Подвижная игра «Горелки».

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозя по сигналу воспитателя.

3. Метание мешочка с песком вдаль (не менее чем на 7 м).

**Четверг**

1. Подвижная игра «Догони свою пару».

2. Упражнения с элементами игры в настольный теннис: удержание ракетки с мячом. Игра «Не дай мячу скатиться».

3. Прыжки в высоту с разбега (на 40—50 см).

**Пятница**

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

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение мяча и выполнение защитных действий.

Игра «Эстафета с ведением мяча».

2-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Совушка».

2. Непрерывный бег парами (2—3 мин), ходьба обычным шагом.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 14.

Задачи: обучение детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке.

**Среда**

I. Подвижная игра с бегом «Ловишка с мячом».

2. Езда на велосипеде, выполняя упражнения (достать предмет), управляя одной рукой (правой или левой), сигналя — другой.

3. Метание мячей разных размеров, мешочков с песком в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Чье звено скорее соберется?»

2. Упражнения с элементами игры в теннис: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание ракеткой о пол, стену и т. д.

3. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге; бег со скакалкой.

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка в кругу».

2. Упражнения с элементами игры в баскетбол: ведение и передача товарищу по игре.

Игры «Мяч капитану», малоподвижная игра «Гонка мячей во кругу».

3-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с прыжками «Волк во рву».

2. Бег со средней скоростью 120 м (2—3 раза) в чередовании с ходьбой.

**Вторник**

Физкультурное занятие № 15.

Задачи: упражнять детей в действиях с мячом, формируя умения применять их в разных игровых ситуациях; познакомить с игрой в баскетбол.

**Среда**

1. Подвижная игра с метанием «Кого назвали, тот и ловит».

2. Езда на велосипеде с выполнением разнообразных упражнений и заданий. Игра «Достань предмет».

3. Прыжки через скакалку разными способами.

**Четверг**

I. Подвижная игра с бегом «Быстро возьми, быстро положи»,

2. Упражнения с элементами игры в настольный теннис: бросание мяча через сетку после отскока от стола.

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

**Пятница**

1. Подвижная игра с бегом «Жмурки».

2. Объяснение основных правил игры в баскетбол.

Малоподвижная игра «Гонки мячей по кругу.

4-я неделя

**Понедельник**

1. Подвижная игра с бегом «Ловишка, бери ленту».

2. Бег медленный по пересеченной местности (дистанция до 400 м).

**Вторник**

Физкультурное занятие № 16.

Задачи: учить действовать с мячом, выбирая способы, соответствующие данной ситуации; продолжать знакомить с правилами игры в баскетбол.

**Среда**

1. Подвижная игра с прыжками «Не попадись!»

2. Езда на велосипеде. Игра «Правила дорожного движения».

3. Игры с мячом: перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

**Четверг**

1. Подвижная игра с бегом «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

2. Упражнения с элементами игры в настольный теннис: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивка мяча ракеткой о пол, стену и т. д., бросание мяча через сетку после отскока от стола.

3. Прыжки в высоту с 'разбега (на 40—50 см); прыжки через большой обруч как через скакалку.

**Пятница**

1. Подвижная игра-эстафета «Чья команда забросит больше мячей в корзину?»

2. Игра в баскетбол.

**М. Рунова**