|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | | | |
| **2 неделя** | ***Занятие №1*** | ***Занятие №2*** | ***Занятие №3***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд между предметами. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. | **Задачи.** Упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| **3неделя** | ***Занятие №4*** | ***Занятие №5*** | ***Занятие №6***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. | **Задачи.** Прыжки в высоту с места; броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках между предметами. | **Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. |
| **4неделя** | ***Занятие №7*** | ***Занятие №8*** | ***Занятие №9*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **Задачи.** Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах; ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | **Задачи.** Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. |
| **5неделя** | ***Занятие №10*** | ***Занятие*** | ***Занятие*** |
| **Задачи.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |  |  |

**Приложение 9**

Образовательная область **«Физическое развитие»**

Физическое развитие в старшей группе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **октябрь** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №13*** | ***Занятие №14*** | ***Занятие №15***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе переставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | **Задачи**Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки на двух ногах справа и слева, продвигаясь вперёд. Передача мяча двумя руками от груди. | **Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках. |
| **2неделя** | ***Занятие №16*** | ***Занятие №17*** | ***Занятие №18***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | **Задачи**. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | **задачи.**Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| **3неделя** | ***Занятие №19*** | ***Занятие №20*** | ***Занятие №21***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи**. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | **Задачи**. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; ползание на четвереньках между предметами; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 минуты; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками. |
| **4неделя** | ***Занятие №22*** | ***Занятие №23*** | ***Занятие№24***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | **Задачи.** Ползание на четвереньках с преодолением препятствий ; ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше; прыжки на препятствие. | **Задачи**. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру « Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре « Затейники». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ноябрь** | | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №25*** | ***Занятие №26*** | | ***Занятие №27***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.**. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | **Задачи.** Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно; перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы. | | **Задачи.**  Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| **2неделя** | ***Занятие №28*** | ***Занятие №29*** | | ***Занятие №30*** |
| **задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползание по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | **задач**Прыжки на правой и левой ноге попеременно; ползание на четвереньках подталкивая мяч головой; ведение мяча в ходьбе. | | **задачи.**Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. |
| **3неделя** | ***Занятие №31*** | ***Занятие №32*** | ***Занятие №33***  ***(на воздухе)*** | |
| **Задачи.**Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | **Задачи.**Ведение мяча в ходьбе; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. | **Задачи .**Упражнять в беге, развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | |
| **4неделя** | ***Занятие №34*** | ***Занятие №35*** | ***Занятие №36***  ***(на воздухе)*** | |
| **Задачи.**Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | **задачи**. Ползание под шнур прямо и боком; прыжки на правой и левой ноге попеременно; ходьба между предметами на носках, руки за головой. | **задачи.** Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **декабрь** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №1*** | ***Занятие №2*** | ***Занятие №3 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | **Задачи**. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка; прыжки на двух ногах между набивными мячами; переброска мячей друг другу в парах произвольнымспособом. | **Задачи.**  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. |
| **2неделя** | ***Занятие №4*** | ***Занятие №5*** | ***Занятие №6***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброски мяча. | **Задачи.**  Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м; ползание по прямой, проталкивая мяч головой; прокатывание набивного мяча. | **Задачи.**Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №7*** | ***Занятие №8*** | ***Занятие №9***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | **Задачи.** Перебрасывание мячей друг другу руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. | **Задачи .** Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. |
| **4неделя** | ***Занятие №10*** | ***Занятие №11*** | ***Занятие №12***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках. | **Задачи**. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | **Задачи.** Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке; упражнять в метании снежков на дальность. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **январь** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №13*** | ***Занятие №14*** | ***Занятие №15 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в обруч. | **Задачи.**  Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; прыжки на двух ногах между набивными мячами; перебрасывание мячей друг другу в шеренгах. | **Задачи.**  Повторить игровые упражнения; построение по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим**.** |
| **2неделя** | ***Занятие №16*** | ***Занятие №17*** | ***Занятие №18***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.**  Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | **Задачи.** Прыжки в длину с места; переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке; перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | **Задачи.**Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №19*** | ***Занятие №20*** | ***Занятие №21***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | **Задачи.** Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. Ползание в обруч правым и левым боком не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове руки в стороны. | **Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжки и метание снежков на дальность. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **февраль** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №25*** | ***Занятие №26*** | ***Занятие №27 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1минуты; в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнение в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | **Задачи.**  Равновесие – бег по гимнастической скамейке; прыжки через бруски правым и левым боком; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | **Задачи.**  Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. |
| **2неделя** | ***Занятие №28*** | ***Занятие №29*** | ***Занятие №30***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивания мяча о землю. | **Задачи.** Прыжки в длину с места; ползание на четвереньках между набивными мячами; перебрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | **Задачи.**Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №31*** | ***Занятие №32*** | ***Занятие №33***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивании через неё. | **Задачи**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ходьба на носочках между кеглями поставленными в один ряд; прыжки на двух ногах через шнуры. | **Задачи .** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность. |
| **4недля** | ***Занятие №34*** | ***Занятие №35*** | ***Занятие №36***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; задание в прыжках с мячом. | **Задачи**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий. | **Задачи.** Игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **март** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №1*** | ***Занятие №2*** | ***Занятие №3 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | **Задачи.**  Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове руки на пояс; прыжки на двух ногах через набивные мячи; переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | **Задачи.**  Повторить игровые упражнения с бегом; развивать ловкость и глазомер. |
| **2нделя** | ***Занятие №4*** | ***Занятие №5*** | ***Занятие №6***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | **Задачи.** Метание мешочков в вертикальную цель; ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | **Задачи.** Повторить бег с чередованием с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  **.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №7*** | ***Занятие №8*** | ***Занятие №9***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | **Задачи**. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | **Задачи**. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  **.** |
| **4недля** | ***Занятие №10*** | ***Занятие №11*** | ***Занятие №12***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | **Задачи**. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; равновесие – ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. | **Задачи.** Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые упражнение с прыжками. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **апрель** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №13*** | ***Занятие №14*** | ***Занятие №15 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и в метании. | **Задачи.**  Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах, затем перепрыгивание через предмет; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумяруками. | **Задачи.** Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафеты с большим мячом. |
| **2нделя** | ***Занятие №16*** | ***Занятие №17*** | ***Занятие №18***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | **Задачи.**  Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8 – 10м.; прокатывание обручей друг другу; пролезание в обруч. | **Задачи.** Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; впрокатывания обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №19*** | ***Занятие №20*** | ***Занятие №21***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | **Задачи**. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. правой и левой рукой; ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | **Задачи**. Повторит бег на скорость; упражнения с мячом, прыжками и бегом. |
| **4неделя** | ***Занятие №22*** | ***Занятие №23*** | ***Занятие №24***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | **Задачи**. Ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; прыжки перепрыгивание через шнур вправо и влево продвигаясь вперед; ходьба на носках между набивными мячами руки на пояс. | **Задачи.** Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжках и равновесии. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **май** | | | |
| **1 неделя** | ***Занятие №25*** | ***Занятие №26*** | ***Занятие №27 (на воздухе)*** |
| **Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения с мячами и с прыжками. | **Задачи.**  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше; прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. | **Задачи.** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость глазомер в упражнении с мячом. |
| **2нделя** | ***Занятие №28*** | ***Занятие №29*** | ***Занятие №30***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | **Задачи.** Прыжки в длину с разбега; забрасывания мяча в корзину; лазанье под дугу. | **Задачи.** Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3неделя** | ***Занятие №31*** | ***Занятие №32*** | ***Занятие №33***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | **Задачи**. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | **Задачи**. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. |
| **4неделя** | ***Занятие №34*** | ***Занятие №35*** | ***Занятие №36***  ***(на воздухе)*** |
| **Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | **Задачи**. Ползание по гимнастической скамейке на животе ,подтягиваясь двумя руками; ходьба с перешагиванием через бруски; прыжки на правой и левой ноге попеременно. | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом. |