Утверждаю

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад № 5 г. Беслана»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Арсагова А.В.

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе с элементами обучения плаванию

на 2021 – 2022 учебный год

Составитель:

тренер-преподаватель

Хетагурова Т.Л.

 Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в средней группе

**Сентябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, принимать правильное исходное положение при метании мешочка вдаль и малого мяча в цель. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать быстроту, выносливость. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному.Ходьба за первым и последним.Бег врассыпную.Ходьба в колонне.Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму. |
| Основные виды движений | 1. Обследование уровня развития ОВД:

- метание мешочков вдаль;- бег на скорость 30м. | 1. Обследование уровня развития ОВД:

- прыжки в длину с места;- метание мяча в цель |
| Подвижные игры | «Самолёты» | **«**Цветные автомобили» |
| Заключительная часть | Ходьба по «извилистой дорожке» | Ходьба с расслабленными руками. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и при продвижении вперед. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну. Совершенствовать умение принимать правильное исходное положение при метании мешочка вдаль.  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному.Ходьба за первым и последним.Бег врассыпную.Ходьба в колонне.Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму. |
| Основные виды движений | 1.Подпрыгивание на 2 ногах на месте.2.Ходьба по бровкам (5м.). | 1. Прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40 см. друг от друга.
2. Метание мешочков вдаль.
 |
| Подвижные игры | «Зайцы и волк» | **«**Пастух и стадо» |
| Заключительная часть | Ходьба семенящим шагом. | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

 **Октябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий, в соблюдении дистанции при выполнении передвижений. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при бросании мяча, прокатывании его до определенного ориентира. Формировать умение выполнять ведущую роль в игре. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой по сигналу.Ходьба в колоне с разным положением рук, в приседе, с высоким подниманием коленей.Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки верх, наклониться). |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по начерченной дорожке (ширина – 15см., длина – 6м.).
2. «Перебрось мяч через шнур» (шнур на высоте вытянутой руки ребенка)
 | 1. Приседания в группировке «Спрятались – показались».
2. Бег на скорость на расстояние 10м (в командах).
3. Прокатывание большого мяча в «ворота».
 |
| Подвижные игры | « У медведя во бору» | **«** Подбрось – поймай» |
| Заключительная часть |  Ходьба в колонне. |  Ходьба в полуприсяде. |

|  |
| --- |
| **Задачи :**Упражнять в сохранении равновесия при спрыгивании с гимнастической скамейки, в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Закреплять умение сочетать отталкивание с взмахом рук при перепрыгивании предметов. Формировать правильную осанку. Развивать организованность, самостоятельность. |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой по сигналу.Ходьба в колоне с разным положением рук, в приседе, с высоким подниманием коленей.Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки верх, наклониться). |
| Основные виды движений |  1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх. 2. Перепрыгивание из круга в круг с одной стороны площадки на другую. | 1. Перепрыгивание на двух ногах через линии, расположенные на расстоянии 40см. 2. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги. |
| Подвижные игры | « Лиса в курятнике» | **«** Птички и кошка» |
| Заключительная часть |  Ходьба с разным положением рук. |  Ходьба семенящим шагом. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

**Ноябрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Построение в колонну, ходьба по дорожке по солнечной и теневой стороне.Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через «канавку» шириной 40см.
2. Метание снежочков вдаль.
 | 1. прыжки на месте с ноги на ногу.
2. Полоса препятствий:

- бег 10м;- проход по бревну;- подъем по лестнице и спуск.  |
| Подвижные игры | «Зайка серый умывается» | **«**Перелет птиц» |
| Заключительная часть |  Ходьба. «Запряженные лошадки» (прыгалки). |  Ходьба в колонне. |

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Построение в колонну, ходьба по дорожке по солнечной и теневой стороне.Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада. |
| Основные виды движений |  Бег из исходного положения спиной к направлению движения. | 1. Перестроение в пары.
2. Прыжки через валики (высота 15см).
 |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | **«**Попади снежком в указанную цель» |
| Заключительная часть |  Ходьба по извилистой дорожке. | Ходьба в полуприсяде. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

**Декабрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Построение в шеренгу.Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами.Ходьба по снежным валикам, горкам – подъем – спуск.Бег врассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь). |
| Основные виды движений | 1. Перепрыгивание через ров (ширина – 50см).
2. Скольжение на ледяной дорожке.
 | 1. Перелезание через снежный вал, бревно.
2. Скольжение по ледяной дорожке.
 |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | **«**Найди себе пару» |
| Заключительная часть |  Ходьба семенящим шагом. |  Ходьба по разным грунтам. |

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Построение в шеренгу.Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами.Ходьба по снежным валикам, горкам – подъем – спуск.Бег врассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь). |
| Основные виды движений | 1. Прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком.
2. Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
 | 1. Метание снежочков в цель.

2. Челночный бег. |
| Подвижные игры | «Лошадки» | **«**Подбрось-поймай» |
| Заключительная часть |  Ходьба с имитацией катания на лыжах. | Скольжение по ледяной дорожке. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

**Январь**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след».Ходьба и бег по утрамбованному снегу. |
| Основные виды движений |  | 1. Прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина 60см).
2. Катание снежных комьев.
 |
| Подвижные игры |  | **«**Снежки» |
| Заключительная часть |  |  Ходьба по снежному валику. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след».Ходьба и бег по утрамбованному снегу. |
| Основные виды движений | 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах.
2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 900
 | 1. Перепрыгивание через снежный валик.
2. Бросание 2-мя руками большого снежка (набивной мяч)
 |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | **«**Санный поезд» |
| Заключительная часть |  Скольжение по ледяным дорожкам. | Ходьба, утрамбовывая снег. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

**Апрель**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, с разным положением рук.Бег между лужами, перешагивание ручейков.Перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. |
| Основные виды движений | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
2. Метание мешочков снизу в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5 – 3м)
 | 1. Отбивание мяча о землю.
2. Подбрасывание и ловля мяча.
3. Прыжки в длину с места.
 |
| Подвижные игры | «Цветные автомобили» | **«**Птичка и кошка» |
| Заключительная часть |  Ходьба приставным шагом. |  Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, с разным положением рук.Бег между лужами, перешагивание ручейков.Перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки боком через линии, начерченные на земле (расстояние 40см).
2. Бросок большого мяча в баскетбольное кольцо.
 | 1. Бросок мешочков от плеча вдаль.
2. Перелезание через бревно.
 |
| Подвижные игры | «Лошадки» | **«**Найди себе пару» |
| Заключительная часть |  Ходьба по извилистой дорожке. | Семенящий бег с расслабленными руками. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **средней группе**

**Май**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, перестроение в пары.Ходьба и бег в парах, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей. |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочка в корзину с расстояния 3м.
2. Перебрасывание мяча в парах через баскетбольную корзину двумя руками.
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Лазание по гимнастической стенке.
3. Перепрыгивание на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
 |
| Подвижные игры | «Прятки» | **«**Мяч через сетку» |
| Заключительная часть |  Ходьба и бег по извилистой дорожке. |  Ходьба вокруг детского сада. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, перестроение в пары.Ходьба и бег в парах, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей. |
| Основные виды движений | 1. Бег на скорость тройками.
2. Лазание, подлезание по гимнастической стенке, под дугами.
 | 1. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.
2. Подъем на гимнастическую стенку по скату, спуск по наклонной лестнице, приставленной на высоте 50см.
 |
| Подвижные игры | «Самолеты» | **«**Сбей булаву» |
| Заключительная часть |  Ходьба по «тропе здоровья» | Ходьба по лестнице с сохранением равновесия. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в старшей группе

**Сентябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Закреплять умение легко ходить и бегать, прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Развивать навыки скоростного бега. Упражнять в метании малого мяча в цель .Совершенствовать умение ловить мяч двумя руками. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне.Ходьба приставным шагом.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.Ходьба с разным положением рук. |
| Основные виды движений | 1. Диагностика (бег 30м.)
2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (футбол).
 | 1. Диагностика (метание теннисного мяча в цель).
2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его.
 |
| Подвижные игры | «У медведя в бору» | «Не оставайся на полу» |
| Заключительная часть | Игра «Волшебные ёлочки» (ходьба по следам, пятки внутрь – носки врозь). | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Совершенствовать двигательные умения и навыки детей: метание мешочка вдаль левой и правой рукой, отбивание мяча о стену и ловля его после удара об пол, перебрасывание мяча в парах друг другу. Упражнять в правильном отталкивании и приземлении при прыжках в длину с места. |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне.Ходьба приставным шагом.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.Ходьба с разным положением рук. |
| Основные виды движений | 1. Диагностика (прыжки в длину с места и разбега).
2. Броски мяча через сетку в парах.
 | 1. Диагностика (метание мешочка вдаль).
2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю.
 |
| Подвижные игры | «Уголки»» | «Кто лучше прыгнет» |
| Заключительная часть |  Ходьба семенящим шагом. | Ходьба в полуприсяде. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Продолжать учить строиться в шеренгу, равняться в шеренге, перестраиваться в круг, в звенья. Упражнять в прыжках через препятствие, в метании мешочков вдаль. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками стоя на месте. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колоне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колонами разными маршрутами.  Перестроение в круг.Перестроение в звенья. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15см.
2. Построение в шеренгу
 | 1. Метание мешочков вдаль.
2. Подбрасывание и ловля мяча.
 |
| Подвижные игры | « Медведи и пчелы» | **«** Охотники и зайцы» |
| Заключительная часть |  Игра «Волшебные ёлочки» (ходьба по следам – пятки вместе, носки врозь). |  Ходьба «змейкой»  |

|  |
| --- |
| **Задачи :** Совершенствовать двигательные умения и навыки детей: продолжать учить бегать наперегонки, преодолевать препятствия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при приземлении после прыжка. Совершенствовать технику метания в цель. Формировать культуру движений у детей. |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краю площадки.Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами.Перестроение в круг. Перестроение в звенья. |
| Основные виды движений | 1. Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге.
2. Метание малого мяча в цель.
 | 1. Полоса препятствий:

 - бег 20м. - перелезание через дуги - подъем на гимнастическую лестницу - бег «змейкой»  - подъем и спуск с лестницы |
| Подвижные игры |  Эстафета парами. | «Парный бег» |
| Заключительная часть |  Бег с расслабленными руками. |  Эксперимент «Дыхание» (предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод – что правильно дышать носом). |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Ноябрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краям площадки.Ходьба двумя колоннами противоходом.Бег двумя колоннами противоходом.Ходьба приставными шагами.Ходьба спиной вперед. |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем – бегом, спуск – шагом.
2. Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги.
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом».
 |
| Подвижные игры | «Удочка» | **«**Мышеловка» |
| Заключительная часть |  Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении. |  Ходьба с расслабленными руками. |

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краям площадки.Ходьба двумя колоннами противоходом.Бег двумя колоннами противоходом.Ходьба приставными шагами.Ходьба спиной вперед. |
| Основные виды движений | 1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой
2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола).
 | 1. Прыжки в длину с разбега.
2. Игровое упражнение «Пас» (футбол).
 |
| Подвижные игры | «Брось флажок» | **«**Пожарные на учении» |
| Заключительная часть |  Ходьба врассыпную. | Ходьба семенящим шагом. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Декабрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба скрестным шагом.Ходьба перекатом с пятки на носок.Ходьба «След в след» широким шагом. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Бег 1 минуту.
 | 1. Бег 1,5 минуты.
2. Скольжение на ледяных дорожках.
 |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | **«**С кочки на кочку» |
| Заключительная часть |  Ходьба скользящим шагом. |  Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах. |

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба скрестным шагом.Ходьба перекатом с пятки на носок.Ходьба «След в след» широким шагом. |
| Основные виды движений | 1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60см).
2. Переползание через снежный вал.
 | 1. Скольжение на ледяных дорожках.
2. Метание снежков вдаль.
 |
| Подвижные игры | «Гуси-лебеди» | «Кто сделает меньше прыжков» |
| Заключительная часть |  Ходьба «Конькобежцы». | Ходьба по разным грунтам. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Январь**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке.Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную. |
| Основные виды движений |  | 1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед.
2. Прыжки через снежный вал (высота 40см)
 |
| Подвижные игры |  | **«**Сделай фигуру» |
| Заключительная часть |  |  Ходьба по разным грунтам. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке.Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную. |
| Основные виды движений | 1. Упражнение «Загрузи санки» (метание снежков в скатывающие с горки санки с коробкой на них).
2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 | 1. «Кто дальше бросит снежок?»
2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке.
 |
| Подвижные игры | «Санный поезд» | **«**Снежки» |
| Заключительная часть |  Ходьба след в след семенящим шагом. | Ходьба извилистой дорожке. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Февраль**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, в двух колоннах «змейкой», в скольжении по ледяным дорожкам; упражнять в прыжках на двух ногах на возвышенность, в спрыгивании со снежного валика, в катании на санках с заданием; совершенствовать умение соблюдать правила игры. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба с разным положением рук. Ходьба в двух колоннах «змейкой».Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед.Ходьба и бег «след в след».Ходьба по разным поверхностям. |
| Основные виды движений | 1.Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота – 20см.).2.Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок. | 1.Катание на санках с заданием:- «Покажи, как надо сидеть на санках»;- «Скатись в ворота»;- «Кто дальше прокатится» |
| Подвижные игры |  « Брось мяч в кольцо» | **«** Перебежки» |
| Заключительная часть |  Ходьба и бег по извилистой дорожке. | Имитация движений при ходьбе на лыжах. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, в двух колоннах «змейкой», в скольжении по ледяным дорожкам; упражнять в прыжках на двух ногах на возвышенность, в спрыгивании со снежного валика, в катании на санках с заданием; совершенствовать умение соблюдать правила игры. |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть |  Ходьба с разным положением рук. Ходьба в двух колоннах «змейкой».Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед.Ходьба и бег «след в след».Ходьба по разным поверхностям. |
| Основные виды движений | 1. «Чья льдинка проскользит дольше».
2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу.
 | 1.Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке.2.Прыжки на одной ноге поочередно. |
| Подвижные игры | « Хитрая лиса» | **«** Перебежки» |
| Заключительная часть |  Ходьба «змейкой» |  Бег с расслабленными руками. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в  **старшей группе**

**Март**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять в прыжках в длину с места, в метании мешочка вдаль одной рукой от плеча; закреплять умение в правильном замахе и постановке ног при сбивании городков; воспитывать умение соблюдать правила игры. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне «Не замочи ноги».Ходьба между сугробами, перешагивание небольших сугробов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина – 40см., 50см.).
2. Броски городошной биты (постановка ног, замах).
 | 1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча.
2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2м.
 |
| Подвижные игры |  « Встречные перебежки» | **«** Сбей кегли» |
| Заключительная часть |  Ходьба врассыпную. |  Ходьба по извилистой дорожке. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом на 90 градусов, в запрыгивании на гимнастическую скамейку; развивать глазомер при игре в бадминтон; продолжать учить соблюдать правила игры при выполнении различных упражнений с использованием «Дорожки препятствий». |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне «Не замочи ноги».Ходьба между сугробами, перешагивание небольших сугробов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| Основные виды движений | 1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах.
2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон).
 | 1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево.
2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон).
 |
| Подвижные игры | « Дорожка препятствий» | **«** Пустое место» |
| Заключительная часть |  Бег врассыпную с высоким подниманием коленей. | Ходьба в полуприсяде. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Апрель**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краям площадки.Деление на 3; 4 колонны.Ходьба с высоким подниманием коленей.Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки. |
| Основные виды движений | 1. Игра в городки:

- дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите;- команда договаривается, кто будет строить фигуру |  1. Прыжки в длину в прыжковую яму. 2. Игровое упражнение «Отрази волан». |
| Подвижные игры | «Мяч водящему» | «Затейники» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение занятия. | Ходьба «змейкой»  |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краям площадки.Деление на 3; 4 колонны.Ходьба с высоким подниманием коленей.Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки |
| Основные виды движений | 1. Бег 30м на скорость.
2. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали.
 | 1. Челночный бег 5х10м.
2. Игровое упражнение «Попади в цель»
 |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | **«**Не оставайся на полу» |
| Заключительная часть |  Ходьба с высоким подниманием пяток. | Бег с высоким подниманием коленей. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **старшей группе**

**Май**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба с разным положением рук.Ходьба и бег в колонне.Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места.
2. Бег на скорость 30м.
3. Строевые упражнения (повороты направо-налево)
 | 1. Метание мешочков вдаль.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)
 |
| Подвижные игры | «Классы» | **«**Сбей кеглю» |
| Заключительная часть |  Ходьба по извилистой дорожке. | Прыжки через линию на двух ногах боком.  |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба с разным положением рук.Ходьба и бег в колонне.Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом. |
| Основные виды движений | 1. Метание в цель.
2. Игра в бадминтон.
 | 1. Бег вокруг здания детского сада.
2. Игра в футбол.
 |
| Подвижные игры | «Пронеси мяч, не задев кеглю» | **«**Забрось мяч в кольцо» |
| Заключительная часть |  Бег с изменением направления. | Ходьба строевым шагом. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе вподготовительной группе

**Сентябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, перестраиваться в движении, равняться в колонне. Упражнять в правильном движении кисть руки при метании в цель и вдаль. Совершенствовать навыки бега. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом.Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом. |
| Основные виды движений | 1. Диагностика:

 - бег на скорость 30м. - метание мешочка вдаль. | 1. Диагностика:

 - прыжки в длину с места; - метание в цель. |
| Подвижные игры | «Мяч по кругу» | «Мы весёлые ребята» |
| Заключительная часть |  Ходьба по стене равновесия |  Бег с расслабленными руками. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Формировать умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при бросании и ловле мяча. Упражнять в прыжках в длину с разбега. Развивать ловкость, выносливость, быстроту |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом.Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом. |
| Основные виды движений | 1. Диагностика:

 - прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча о стену и ловля его после удара о землю. | 1. Ходьба и бег по бровкам (расстояние – 6м.).
2. Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками в парах.
 |
| Подвижные игры | «Парный бег» | «Мышеловка» |
| Заключительная часть |  Ходьба по извилистой дорожке. |  Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

 **Октябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи :**Продолжать учить сочетать замах с броском при метаниимешочков вдаль. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по возвышенной опоре. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижную игру, соблюдать правила. Развивать быстроту, силу, выносливость. |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке.Бег врассыпную с остановкой на сигнал. |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочков вдаль.
2. Игровое упражнение «Научились владеть мячом».
3. Прыжки через песчаный валик (высота – 20см.)
 | 1. Метание мешочков вдаль до отметки:

 - красный флажок – 6м. - синий – 7м - зеленый – 8м.2. Ходьба и бег по бровкам (расстояние -7м).  |
| Подвижные игры | « Голова и хвост дракона» | **«** Встречные перебежки» |
| Заключительная часть |  Ходьба «Найди листья с разных деревьев». |  Ходьба с разным положением рук. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Продолжать знакомить детей с элементами спортивного ориентирования, развивать культуру движений у детей. Упражнять в прыжках в длину с места, продолжать учить правильно отталкиваться и приземляться. Закреплять умение вести мяч правой, левой ногой в заданном направлении. Воспитывать взаимопонимание. |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке.Бег врассыпную с остановкой на сигнал. |
| Основные виды движений | Ориентирование на участке. 1.Ходьба до указанного места, где спрятана «карта». 2.Выполнение заданий, указанных в «карте».  | 1. Прыжки в длину с места.2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота».  |
| Подвижные игры | « Найди себе пару» | **«** Наседка и цыплята» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение. |  Эксперимент «Дыхание» |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

**Ноябрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Бег трусцой с изменением направления.Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног.Ходьба по разным грунтам. |
| Основные виды движений | 1. Бег из положения стоя спиной к направлению движения.
2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки».
 | 1. Прыжки в высоту с места через снежные валики (высота 15-20см, 5 прыжков подряд).
2. Метание мяча в цель.
 |
| Подвижные игры | «Ловишка» | **«**Перебрось снежный ком через дерево» |
| Заключительная часть |  Ходьба с имитацией движения кошки. |  Ходьба по извилистой дорожке. |

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Бег трусцой с изменением направления.Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног.Ходьба по разным грунтам. |
| Основные виды движений | 1. Подъем на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.
2. Подъем и спуск по лестнице равновесия.
 | 1. Прыжки на одной ноге попеременно.
2. Игра «Футбол».
 |
| Подвижные игры | «Медведь и пчелы» | **«**Кот и мыши» |
| Заключительная часть |  Бег семенящим шагом. | Ходьба в полуприсяде. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе  **в подготовительной группе**

**Декабрь.**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в 1, 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг.Бег и ходьба семенящим шагом. |
| Основные виды движений | Сюжетное занятие «В зоопарке»1. деление на команды.
2. Игры-эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее прыгает?»
 | 1. Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям.
2. Перепрыгивание через бревно.
3. Запрыгивание на бордюр двумя ногами (высота 20см).
 |
| Подвижные игры | «Лиса и зайцы» | **«**Охотники и зайцы» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение. |  Ходьба змейкой «Течет ручей». |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в 1, 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг.Бег и ходьба семенящим шагом. |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться – разойдись.
2. Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу линии (5 штук, расстояние 40см).
 | 1. Метание снежков в цель.
2. Прыжки на двух ногах через снежный ров (ширина 50см).
 |
| Подвижные игры | «Мяч водящему» | **«**Ловля обезьян» |
| Заключительная часть |  Ходьба по разным грунтам. | Ходьба скользящим шагом. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

**Январь**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне.Ходьба спортивным шагом.Бег трусцой, ходьба. |
| Основные виды движений |  | 1. Ходьба скользящим шагом.
2. Упражнение «Кто больше сделает шагов?» .
3. Упражнение «Парные догонялки»
 |
| Подвижные игры | «» | «Санный поезд» |
| Заключительная часть |  |  Ходьба, имитирующая скольжение лыжника. |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба в колонне.Ходьба спортивным шагом.Бег трусцой, ходьба. |
| Основные виды движений | 1. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3м)
2. Перепрыгивание через снежный вал.
 | 1. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок в группировке сбоку.
2. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле.
 |
| Подвижные игры | «Два мороза» | **«**Снежки» |
| Заключительная часть |  Бег семенящим шагом. | Ходьба по извилистой дорожке. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

**Март**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с выполнением имитационных движений, в прыжках в длину, в ходьбе по неровной поверхности; совершенствовать навыки бега на длинные дистанции; закреплять умение правильно делать захват при подъёме и спуске по гимнастической лестнице; воспитывать дружеские отношения в игре.  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть |  Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали. |
| Основные виды движений | Сюжетное занятие «Грачи прилетели».1.Ходьба, бег врассыпную с имитацией движений птиц.2. «Грачи прилетают через реки, моря» (прыжки в длину).3. «Перелет через горы» (подъём и спуск по лестнице).4. «Пролет по ущелью» (ходьба по бровкам). | 1. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали.
2. Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием через снежные валики.
 |
| Подвижные игры |  « Перелет птиц» | **«** Лиса в курятнике» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение. |  Построение в шеренгу, повороты по команде. |

|  |
| --- |
| **Задачи:** Совершенствовать навыки ходьбы и бега в одной, двух, трёх колоннах; упражнять в запрыгивании на бордюр, в висении на турнике и подтягивании на руках, в подлезании под дуги; отрабатывать строевой шаг по периметру площадки; воспитывать умение соблюдать правила игры при прохождении полосы препятствий.  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть |  Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали. |
| Основные виды движений | 1. Запрыгивание на бордюр 20см. на двух ногах.
2. Висение на турнике, подтягивание на руках.
 | 1. Полоса препятствий:
* Бег 30м.
* Проход по расчищенной дорожке.
* Подъём и спуск по «Лестнице равновесия»
* Подлезание под дуги.
 |
| Подвижные игры | « Ловишка с мячом» | **«** Лягушки и цапля» |
| Заключительная часть |  Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги. | Ходьба в полуприсяде. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

**Апрель**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба, ходьба по ступенькам гимнастической стенки.Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой.Ходьба на носках с разным положением рук. |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой.
2. Прыжки через гимнастическую скамью прямо и боком.
 | 1. Метание набивного мяча вдаль до игрушки на расстояние 2-5 м.
2. Игровой упражнение «Попади в щель»
 |
| Подвижные игры | «Чьё звено быстрее соберется?» | **«**Поменяйся местами» |
| Заключительная часть |  Ходьба по разным грунтам. | Строевые упражнения.  |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба, ходьба по ступенькам гимнастической стенки.Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой.Ходьба на носках с разным положением рук. |
| Основные виды движений | 1. Бег 30м со старта и с ходу.
2. Прыжки в длину с разбега.
 | 1. Метание мяча в цель.
2. Игровое упражнение «Пас»
 |
| Подвижные игры | «Круговая лапта» | «Футбол» |
| Заключительная часть |  Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Свободное завершение. |

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе в **подготовительной группе**

**Май**

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 1.** | **Занятие 2.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга.Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени. |
| Основные виды движений | 1. Бег на скорость 30м.
2. Метание в цель.
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Метание вдаль.
 |
| Подвижные игры | «Городки» | **«**Бадминтон» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение занятия. | Свободное завершение.  |

|  |
| --- |
| **Задачи:**  |
|  | **Занятие 3.** | **Занятие 4.** |
| Вводная часть | Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга.Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с разбега.
2. «Школа мяча»:

- удар мяча о стенку броском из-за спины. | 1. прыжки на 2-х ногах через линию боком.Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо. |
| Подвижные игры | «Футбол» | **«**Баскетбол» |
| Заключительная часть |  Свободное завершение. | Свободное завершение. |