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. |