|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое развитие. Физическая культура. Лето. Старшая группа.** | | | | | | | | | | | | |
| **Месяц** | **Неделя** | **Программное**  **содержание** | | | | **Усложнения** | **ОВД** | | **Оборудование,**  **материалы** | **ИДП**  **индивидуальная**  **работа** | **Способ**  **организации** | **Подвижные**  **игры** |
| **Июнь** | **1 неделя** | **№ 73, стр.102.**  Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.  **№ 74\*, стр.104.**  Упражнять детей в беге, в ходьбе по горизонтальному бревну. Продолжать развивать умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед, с зажатым мешочком между колен. Закрепить прокатывание набивных мячей в прямом направлении.  **№ 75\*\*, стр. 104.**  Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. | | | | 1.Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно (2-3 раза).  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен – «Пингвины» (дистанция 5 м), 2-3 раза.  3.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (2-3 раза).  4. Разучить игру «Бездомный заяц». | 1.Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. Страховка обязательна.  2.Прыжки через короткую скакалку.  3.Метание мешочков в горизонтальную цель. | | 5-6 шнуров, кегли на каждого ребенка, гимнастическая скамейка или бревно, короткие скакалки на подгруппу детей, 3-4 мишени, мешочки на каждого ребенка, цветная повязка для п/и. | 1 – прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед;  2 – прыжки через скакалку на месте.  Игровое упражнение «Пингвины»:  1 – выполняют 3 раза;  2 – выполняют 1 раз.    **Индивидуальная работа.**  Продолжать развивать умения прыгать через короткую скакалку.  Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. | Поточно  Подгрупповой  Подгрупповой  Всей группой | «Пятнашки»  «Затейники»  Игровые упражнения:  «Пингвины»,  «Гонка мячей»,  «По местам».  «Бездомный заяц». |
| **2 неделя.** | **№ 76, стр.104.**  Упражнять детей в беге на скорость (дистанция 10 м); повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навык метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.  .  **№ 77\*, стр.106.**  Упражнять в прыжках с разбега способом «согнув ноги»; в прокатывании набивных мячей в прямом направлении. Закрепить навыки подлезания под дугу.  **№ 78\*\*, стр. 106.**  Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом. | | | | 1.Прыжок в высоту с разбега способом «согнув» ноги(5-6 раз).  2.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), 3-4 раза.  3.Подлезание под дугу (3-4 дуги), 2-3 раза.  4.Обучать детей игре в бадминтон. | 1.Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (высота 40 см.).  2.Метание мешочков на дальность.  3.Лазанье под шнур в группировке. | | Маленькие мячи на каждого ребенка, 2 стойки, шнур, мат, кегли 6-8, ракетки на подгруппу, воланы, большие мячи на подгруппу. | Метание на дальность, кегли ставятся на расстояние:  1 – 10 м.;  2 - 8 м.  Прокатывание набивных мячей до предмета:  1 – 4 раза;  2 - 3 раза.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в прыжках в высоту с разбега.  Развивать умение метать мешочки на дальность. | Подгрупповой  Подгрупповой  Поточный  Подгрупповой  Всей группой | «Мы веселые ребята»  «Эхо»  Игровые упражнения:  «По местам»,  «Быстро передай»,  «Отбей волан»,  «Пас ногой».  «Не оставайся на земле». |
| **3 неделя.** | **№ 79, стр.106.**  Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.  **№ 80\*, стр.107.**  Упражнять в прокатывании набивных мячей. Закреплять умения  Ходить на носках между набивными мячами. Формировать навыки лазания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи».  **№ 81\*\*, стр. 108.**  Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1.Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м.( 6-8 раз).  2.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.  3.Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).  4.Прокатывание набивных мячей друг другу (расстояние между детьми 4 м.), 10-12 раз.  5.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.  6.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по 4 рейке и спуск вниз, 2-3 раза. | | | | | 1.Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8-10 раз),  2.Равновесие – ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см.), руки за головой.  3.Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2-3 раза. | Рейка одна на 5 человек для ОРУ, большие мячи на подгруппу детей, 2 мата, веревка с привязанным мешочком на конце для п/и, набивные мячи на подгруппу, 2 флажка, игрушка «щука» для п/и. | Прокатывание набивных мячей:  1 – 8 раз;  2 - 6 раз.  Лазанье по гимнастической стенке:  1 – 3 раза;  2 - 2 раза.  Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.  **Индивидуальная работа.**  Повторить упражнение: ходьба на носках между набивными мячами. | Шеренгами  Подгрупповой  Подгрупповой  Поточный  Всей группой | Игровое упражнение:  «Мяч о стенку»,    «Подбрось – поймай».  «Удочка»  «Кто ушел?»  Игровые упражнения:  «Пас на ходу»,  «Кто быстрее до флажка».  «Караси и щука». |
| **4 неделя.** | **№ 82, стр.108.**  Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.  **№ 83\*, стр.109.**  Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск, не пропуская реек; в ходьбе с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  **№ 84\*\*, стр.110.**  Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.  . | | | | 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2-3 раза),  2.Равновесие – ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мяч, руки на пояс (2-3 раза).  4.Прыжки по узкой дорожке (ширина 15 см, длина 3м).  5.Переброска мячей через сетку – элементы волейбола. | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза).  2.Ходьбьа по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).  3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м.), повторить 2-3 раза. | | Скакалки на каждого ребенка, маты, гимнастическая скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей, 3 больших мяча, 3 конуса, шнуры (рейки) 6-8, баскетбольная сетка. | 1 – прыжки через короткую скакалку выполняют 3 раза;  2 – выполняют 2 раза.  Ходьба через набивные мячи:  1 – 8 мячей:  2 - 6 мячей.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в прыжках через скакалку.  Развивать координацию движения: ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая через набивные мячи. | Подгрупповой  Поточный  Подгрупповой  Всей группой | «Карусель»  «Эстафеты с мячом»  Игровые упражнения:  «Кто скорее по дорожке»,  «Перебрось – поймай».  «Не оставайся на земле». |
| **Июль** | **1 неделя.** | **№ 85, стр.110.**  Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.  **№ 86\*, стр.111.**  Упражнять в прыжках в высоту с разбега. Закрепить переброску мячей в шеренгах, ходьбу по бревну боком приставным шагом.  **№ 87\*\*, стр.111.**  Разучить челночный бег, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.  . | | | | 1.Прыжки в высоту с разбега (5-6 раз).  2.Переброска мячей в шеренгах, расстояние 3 м. (10-12 раз).  3.Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза).  4.Разучить челночный бег (расстояние 10 м.).  5.Отбивание мяча между кубиками (расстояние между кубиками 1 м.).  6.Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах. | 1.Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза).  2.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). | | 2 стойки, шнур, мат, бревно, мячи большие на подгруппу детей, кубики 6-8, маска совы для п/и. | Ходьба по наклонному бревну:  1 – выполняют 3 раза;  2 - выполняют 2 раза.  Прыжки в высоту с разбега:  1 – выполняют 6 раз;  2 – выполняют 5 раз.  **Индивидуальная работа.**  Развивать умение прыгать в высоту с разбега.  Упражнять в ходьбе по бревну боком приставным шагом. | .Подгрупповой  Поточно  Подгрупповой  Всей группой. | «Пожарные на учении»  «Угадай по голосу»  Игровые упражнения:  «Проведи мяч»,  «Перебрось – поймай».  Эстафета:  «Мяч водящему».  «Совушка». |
| **2 неделя.** | **№ 88, стр.113.**  Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умения прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.  **№ 89\*, стр.114.**  Упражнять в прыжках с разбега; в упражнениях с мячом. Закрепить лазание под шнур.  **№ 90\*\*8, стр.114.**  Повторить челночный бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом. | | | | 1.Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  2.Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двум руками (8-10 раз).  3.Лазанье под шнур прямо и боком.  4.Упражнять в челночном беге.  5.Перепрыгивание через мешочки.  6.Перебрасывание мяча друг другу. | 1.Прыжок в длину с разбега (5-6 раз).  2.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (10-12 раз).  3.Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке (5-6 раз). | | Мячи маленькие, дуги 6, 2 стойки, шнур для подлезания, кубик на каждого ребенка, мячи большие 3, мешочки с песком 10 – 12. | Прыжки в длину с разбега:  1 – выполняют 6 раз;  2 - выполняют 5 раз.  Броски малого мяча:  1 – 12 раз;  2 – 10 раз.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в пролезании в обруч боком в группировке.  Развивать умения прыгать в длину с разбега. | Подгруппами  2 колоннами  Поточно  Всей группой  Подгруппой  Всей группой | «Караси и щука»  Эстафеты с мячом.  Игровые упражнения:  «Не попадись»,  «Передал – садись».  «Ловишки». |
| **3 неделя.** | **№ 91, стр.114.**  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  **№ 92\*, стр.115.**  Упражнять в метании мешочков в цель; прыгать на одной ноге между кубиками.  Развивать координацию движения – ходьба по горизонтальному бревну.  **№ 93\*\*, стр. 116.**  Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | | | | 1.Метание мешочков правой и левой рукой (обозначается ориентир)., 5-6 раз.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, 2-3 раза.  3.Ходьба по горизонтальному бревну, 2-3 раза.  4.Непрерывный бег до 1,5 мин.  5.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  6.Перебрасывание мяча друг другу. | 1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз).  2.Равновесие - ходьба по наклонному бревну (2-3 раза).  3..Прыжки между набивными мячами. | | Маленькие обручи на каждого ребенка, мешочки с песком на каждого ребенка, 2 корзины для метания, набивные мячи 6-8, бревно, кубик 6-8,обручи 3, мячи большие 4, маска совы для п/и.. | Метание мешочков в корзину на расстоянии:  1 - 2,5 м.;  2 - -2 м.  Ходьба по бревну:  1 – 3 раза;  2 – 2 раза.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в прыжках на левой и правой ноге.  Развивать навыки метания правой и левой рукой. | Всей группой  Подгрупповой  Поточно  Подгрупповой  Поточно  Всей группой | «Мышеловка»  «Совушка»  Игровые упражнения:  «Кто быстрее до обруча»,  «Передал – садись». |
| **4 неделя.** | **№ 94, стр. 116.**  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.  **№ 95\*, стр. 117.**  Повторить лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; ходьбу по горизонтальному бревну. Развивать умения прыгать через короткую скакалку.  **№ 96\*\*, стр. 117.**  Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку. | | | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2-3 раза).  2..Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну (2 раза).  3.Прыжки через кроткую скакалку с промежуточным прыжком.  4.Бег на скорость – дистанция 20 м. (2 раза).  5.Перебрасывание мяча друг другу.  6.Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).  2.Равновесие – ходьба по бревну, свободно балансируя руками (2 раза),  3.Прыжки через короткую скакалку. | | Гимнастические палки на каждого ребенка, бревно, скакалки на каждого ребенка, мячи большого размера на полгруппы. | Лазанье на гимнастическую стенку:  1 – 3 раза;  2 – 2 раза.  Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед:  1 – 3 раза;  2 - 2 раза.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед.  Развивать умения ходить по бревну, свободно балансируя руками. | Подгрупповой  Поточно  Поточно  Поточно  Подгрупповой  Всей группой  Подгрупповой | «Ловишки – перебежки»  Бездомный заяц»  Игровые упражнения:  «Перебрось – поймай»,  «Кто быстрее».    Эстафеты с большим мячом. |
| **Август** | **1 неделя** | **№ 97, стр. 118.**  Упражнятьв ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.  **№ 98\*, стр. 118.**  Упражнять входьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; прыжки через бруски. Развивать умения перебрасывать мяч друг другу.  **№ 99\*\*, стр. 119.**  Упражнять в беге с перешагиванием через бруски; повторить упражнения с бегом и прыжками. | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2-3 раза).  2.Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1-3 раза).  3.Переброска мячей (большой диаметр)друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м.  4.Ходьба в чередовании с бегом, перешагивая через бруски.  5.Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние 30 см.). | | | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2-3 раза).  2.Прыжки через бруски на двух ногах (2-3 раза).  3.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. | | Набивные мячи 3-4, бруски 5-6, мячи на подгруппу детей, маска лисы для п/и, 2 гимнастические скамейки, кубики 4-5, муляжи картофеля, 2 ведра. | Прыжки через бруски:  1 – 3 раза;  2 - 2 раза.  Ходьба по гимнастической скамейке:  1 – 3 раза;  2 - раза.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в прыжках через бруски левым и правым боком.  Повторить упражнение на равновесие с перешагиванием через кубики. | Подгрупповой  Всей группой  Поточный  Подгрупповой  Всей группой | «Хитрая лиса»  Мышеловка»  «Затейники»  Игровые упражнения:  «Посадка картофеля»,  «Не задень». |
| **2 неделя** | **№ 100, стр. 119.**  Упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.  **№ 101\*, стр. 120.**  Закрепить умения ползания по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; в бросании мешочков в обруч одной рукой.  **№ 102\*\*, стр.120.**  Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом. | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (2 раза).  2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).  3.Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.  4.Ходьба по гимнастической скамейке в быстром темпе, в колонне по одному.  5.Прыжки через бруски правым и левым боком (расстояние 40 см.)Перебежки на расстояние 10 м. | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по-медвежьи».  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).  3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10-12 раз). | | Мячи большие на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мешочки на каждого ребенка,3 обруча. | Метание мешочков вдаль:  1 – 12 раз;  2 - 10 раз.  Ходьба по гимнастической скамейке:  1 – 3 раза;  2 - 2 раза.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в метании мешочков вдаль.  Развивать умения прыгать через бруски правым и левым боком. | Подгрупповой  Поточный  Подгрупповой  Поточный  Всей группой  Подгрупповой  Всей группой | «Гуси – лебеди»  «Ловишки»  «Не оставайся на земле»  Игровое упражнение  «Перепрыгни - не задень» |
| **3 неделя** | **№ 103, стр. 121.**  Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину, повторить ползание по скамейке.  **№ 104\*, стр. 121.**  Упражнять в прыжках в длину с места; в бросках мяча в корзину. Развивать умения лазить под шнур прямо и боком в группировке.  **№ 105\*\*, стр. 122.**  Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | | | | 1.Прыжки в длину места (5-6 раз).  2.Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2 м. (5-6 раз).  3.Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5-6 раз).  4.Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.  5.Подвижные игры с детьми, проговаривая правила. | 1.Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  2.Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз).  3.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. | | Маленькие обручи на каждого ребенка, мячи большие на подгруппу,  2 большие корзины (обручи), 2 гимнастические скамейки, мешочки на каждого ребенка, 2 стойки, шнур. | Прыжки в длину с разбега:  1 - 6 раз;  2 – 5 раз.  Лазанье под шнур прямо и боком:  1 – 6 раз;  2 - 5 раз.  **Индивидуальная работа.**  Развивать умения прыгать в длину с разбега, учить отталкиваться толчковой ногой в определенном месте.  Упражнять в прыжках в длину с места, обратить внимание на группировку туловища во время прыжка. | Подгрупповой    Колоннами  Поточно  Поточно  Подгрупповой  Всей группой | «Карусель»  «Горелки»  «Затейники».  Игровое упражнение:  «Гонка мячей». |
| **4 неделя** | **№ 106, стр. 122.**  Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.  **№ 107\*, стр. 123.**  Повторить пролезание в обруч правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по бревну. Продолжать развивать умения прыгать в длину с разбега..  **№ 108\*\*, стр. 123.** Повторить игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом. | 1.Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком ( у каждого свой обруч), 5-6 раз.  2.Равновесие – ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками, 2-3 раза.  3.Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  4.Бег в умеренном темпе, продолжительностью до 1,5 мин.  5.Перепрыгивание через мешочки, вперед назад.  6.метание мешочков разным способом, в обруч (диаметр 50 см.), расстояние до цели 2 – 2,5 м. | | | | 1.Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5-6 раз).  2.Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза).  3.Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). | | Маленькие обручи на подгруппу детей, мячи большие на подгруппу, бревно (гимнастическая скамейка), мешочки с песком на каждого ребенка. | Прыжки в длину с разбега:  1 – 6 раз;  2 – 5 раз.  Расстояние до цели при метании мешочков:  1 – 2,5 м.;  2 - 2 м.  **Индивидуальная работа.**  Упражнять в подлезании в обруч.  Продолжать развивать умения прыгать в длину с разбега, учить отталкиваться толчковой ногой в определенном месте.  Повторить метание мешочков в цель, развивая глазомер. | Подгрупповой  Подгрупповой  Поточно  Подгрупповой  Всей группой | «Охотники и зайцы».  «Фигуры».  Игровые упражнения:  «Передай мяч»,  «Не попадись»,  «Не промахнись». |