|  |
| --- |
| **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. | ПоточноПодгрупповойПодгрупповойВсей 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. | ПодгрупповойПодгрупповойПоточныйПодгрупповойВсей 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 уменияХодить 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. | ШеренгамиПодгрупповойПодгрупповойПоточныйВсей 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. | ПодгрупповойПоточныйПодгрупповойВсей 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. | .ПодгрупповойПоточноПодгрупповойВсей 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. | Подгруппами2 колоннамиПоточноВсей группойПодгруппойВсей 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 группойПодгрупповойПоточноПодгрупповойПоточноВсей 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. | ПодгрупповойПоточноПоточноПоточноПодгрупповой Всей группойПодгрупповой | «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. | ПодгрупповойВсей группойПоточныйПодгрупповойВсей 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. | ПодгрупповойПоточныйПодгрупповойПоточныйВсей группойПодгрупповойВсей 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 КолоннамиПоточноПоточноПодгрупповойВсей 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. | ПодгрупповойПодгрупповойПоточноПодгрупповойВсей группой | «Охотники и зайцы».«Фигуры».Игровые упражнения:«Передай мяч»,«Не попадись»,«Не промахнись». |