

Перспективный план работы в старшей группе на учебный год.

Программное содержание.

1. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения детьми всех видов движений.
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения других детей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить п/и и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
6. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Сентябрь.

<p>№1. Диагностика. Различные виды х. и б. Спрыгивание (N = 40 см). Прыжок в высоту с разбега (N = 40 см). ПЛи «Охотники и зайцы». Различные виды х. и б.</p>	<p>№2. Диагностика. Различные виды х. и б. Прыжок в длину с места (N = 80 - 90см). Прыжок в высоту с места (N = 25 см). ПЛи «Волк во рву». Различные виды х. и б.</p>	<p>№3. Диагностика. Различные виды х. и б. Бег 30 м (N = 7.9 – 7.5 сек). ПЛи «Удочка» Различные виды х. и б.</p>	<p>№4. Диагностика. Различные виды х. и б. Метание предмета(N = 200 гр. – 3.5 – 4 м; 80 гр. – 7.5м). Метание набивного мяча (N = 1 кг. – 2.5 м). Различные виды х. и б.</p>
<p>№5. Сбор овощей в колхозе. Построение в колонну, равнение на ведущего. Х. обычная, на носках. Б. с изменением темпа. ОРУ с мячом (5). ОВД. Х. по узкой рейке, неся большую корзину с овощами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лестницу. ПЛи «Погрузка овощей» (стоя в шеренге передают овощи в корзину) Различные виды х. и б.</p>	<p>№6. Сбор овощей в колхозе. Построение в колонну, равнение на ведущего. Различные виды х. Б. с изменением темпа и с остановкой по сигналу. ОРУ с мячом (5). ОВД. Х. по узкой рейке, неся большую корзину с овощами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на гимнастическую стенку. ПЛи «Огородники». Различные виды х.</p>	<p>№7. Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте. Х. обычная, на носках, пятках. Б. обычный в чередовании с б. высоко поднимая колени. ОРУ с хлопками (1). ОВД. Х. по гимн. Скамейке, перешагивая кирпичики (руки на пояс). Прыжки на двух ногах между кеглями – змейкой. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. ПЛи «Кто скорее до флажка». Различные виды х.</p>	<p>№8. Перестроение в пары на месте и в движении. ПЛи «Найди свое место в колонне». Эстафета «Перенеси овощи в корзину». Эстафета «Пингвины с мячом». Эстафета «Не урони мяч». Эстафета «Кто быстрее доползет». И.м.п. «Найди и промолчи».</p>

Перспективный план работы в старшей группе на учебный год.

Программное содержание.

1. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения детьми всех видов движений.
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения других детей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить п\и и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
6. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Перспективный план работы в подготовительной группе на учебный год.

Программное содержание.

1. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
3. Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
6. Целенаправленно развивать ловкость движений.

Сентябрь.

<p>№1. Диагностика. Различные виды х. и б. Спрыгивание (N = 40 см). Прыжок в высоту с разбега (N = 40 см). Пли «Охотники и зайцы». Различные виды х. и б.</p>	<p>№2. Диагностика. Различные виды х. и б. Прыжок в длину с места (N = 80 - 90см). Прыжок в высоту с места (N = 25 см). Пли «Волк во рву». Различные виды х. и б.</p>	<p>№3. Диагностика. Различные виды х. и б. Бег 30 м (N = 7.9 – 7.5 сек). Пли «Удочка» Различные виды х. и б.</p>	<p>№4. Диагностика. Различные виды х. и б. Метание предмета (N = 200 гр. – 3.5 – 4 м; 80 гр. – 7.5м). Метание набивного мяча (N = 1 кг. – 2.5 м). Различные виды х. и б.</p>
<p>№5. Сбор овощей в колхозе. Построение в колонну, равнение на ведущего. Х. обычная, на носках. Б. с изменением темпа. ОРУ с мячом (5). ОВД. Х. по узкой рейке, неся большую корзину с овощами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лестницу. Пли «Погрузка овощей» (стоя в шеренге передают овощи в корзину) Различные виды х. и б.</p>	<p>№6. Сбор овощей в колхозе. Построение в колонну, равнение на ведущего. Различные виды х. Б. с изменением темпа и с остановкой по сигналу. ОРУ с мячом (5). ОВД. Х. по узкой рейке, неся большую корзину с овощами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на гимнастическую стенку. Пли «Огородники». Различные виды х.</p>	<p>№7. Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте. Х. обычная, на носках, пятках. Б. обычный в чередовании с б. высоко поднимая колени. ОРУ с хлопками (1). ОВД. Х. по гимн. Скамейке, перешагивая кирпичики (руки на пояс). Прыжки на двух ногах между кеглями – змейкой. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. Пли «Кто скорее до флажка». Различные виды х.</p>	<p>№8. Перестроение в пары на месте и в движении. Пли «Найди свое место в колонне». Эстафета «Перенеси овощи в корзину». Эстафета «Пингвины с мячом». Эстафета «Не урони мяч». Эстафета «Кто быстрее доползет». И.м.п. «Найди и промолчи».</p>