**Календарный план работы.**

Расписание организационной деятельности инструктора по физической культуре Зорина А.А.

МБДОУ Курагинский детский сад №15.

Старшие группы.

**Январь-Май 2021 год.**

\*ОРУ-общеразвивающие упражнения.

\*ОВД- основные виды упражнений.

\*ПИ-подвижная игра.

\*ИМП-игра малой подвижности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.18.01** | **Вт.19.01** | **Ср.20.01** | **Чт.21.01** | **Пт.22.01** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ- комплекс упражнений на гимн.скамейках.  ОВД- перебрасывание мячей - 3 метра;  Пролезание сквозь обруч. Перестроение в 2 шеренги переброска мячей. (Батскетбольный пас отработка)  ПИ- паук и мухи.  ИМП- «Найди спрятанный мяч» |  | Ст.гр 8.  ОРУ- комплекс упражнений на гимн.скамейках.  ОВД- перебрасывание мячей - 3 метра;  Пролезание сквозь обруч. Перестроение в 2 шеренги переброска мячей. (Батскетбольный пас отработка)  ПИ- паук и мухи.  ИМП- «Летает не летает» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ- комплекс упражнений на гимн.скамейках.  ОВД- перебрасывание мячей - 3 метра;  Пролезание сквозь обруч. Перестроение в 2 шеренги переброска мячей. (Батскетбольный пас отработка)  ПИ- паук и мухи.  ИМП- «Релаксация «Обруч»» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-Подбрасывание и ловля среднего мяча, лазание под шнур. Равновесие-ходьба по гимн.скамье боком перешагивая через кубики.  ПИ-Вышибалы.  ИМП- релаксация с обручем. | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-Подбрасывание и ловля среднего мяча, лазание под шнур. Равновесие-ходьба по гимн.скамье боком перешагивая через кубики.  ПИ-Вышибалы.  ИМП- релаксация с обручем. |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-Подбрасывание и ловля среднего мяча, лазание под шнур. Равновесие-ходьба по гимн.скамье боком перешагивая через кубики.  ПИ-Вышибалы.  ИМП- «Летает не летает». |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков. Улица; лыжи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.25.01** | **Вт.26.01** | **Ср.27.01** | **Чт.28.01** | **Пт.29.01** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД- ходьба по гимн скамейкам, прыжки на скамейках. Ведение мяча в прямом направлении.  ПИ- хитрая лиса.  ИМП-ручеёк. |  | Ст.гр 8.  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД- ходьба по гимн скамейкам, прыжки на скамейках. Ведение мяча в прямом направлении.  ПИ- хитрая лиса.  ИМП-ручеёк. | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД- ходьба по гимн скамейкам, прыжки на скамейках. Ведение мяча в прямом направлении.  ПИ- хитрая лиса.  ИМП-ручеёк. |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- Обучение прыжкам на скакалке.  ОВД-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различными способами.  ПИ-Паук и мухи.  ИМП- найди спрятанное. | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- Обучение прыжкам на скакалке.  ОВД-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различными способами.  ПИ-Паук и мухи.  ИМП- релаксация с обручем. |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Обучение прыжкам на скакалке.  ОВД-Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различными способами.  ПИ-Паук и мухи.  ИМП- учимся дышать. |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений со средним мячом. Улица; лыжи.

**Февраль 2021 год.**

\*ОРУ-общеразвивающие упражнения.

\*ОВД- основные виды упражнений.

\*ПИ-подвижная игра.

\*ИМП-игра малой подвижности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.1.02** | **Вт.2.02** | **Ср.3.02** | **Чт.4.02** | **Пт.5.02** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски без паузы.  3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя.  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «Огонь, вода, земля» |  | Ст.гр 8.  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски без паузы.  3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя.  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «Огонь, вода, земля» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски без паузы.  3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя.  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «Огонь, вода, земля» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули (круглые).  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3. Прыжки на двух ногах через разметку зала (без паузы).  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «юный инструктор» строевые упражнения, командуют воспитанники. | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули (круглые).  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3. Прыжки на двух ногах через разметку зала (без паузы).  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «юный инструктор» строевые упражнения, командуют воспитанники. |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули (круглые).  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3. Прыжки на двух ногах через разметку зала (без паузы).  ПИ- «Пионербол» (обучение)  ИМП- «юный инструктор» строевые упражнения, командуют воспитанники. |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков. Улица; лыжи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.8.02** | **Вт.9.02** | **Ср.10.02** | **Чт.11.01** | **Пт.12.02** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  3. Лазанье - подлезание под дугу.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |  | Ст.гр 8.  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  3. Лазанье - подлезание под дугу.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  3. Лазанье - подлезание под дугу.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД- Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3. Лазанье под дугу прямо и боком.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- «Огонь, вода, земля» | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД- Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3. Лазанье под дугу прямо и боком.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- «Огонь, вода, земля» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД- Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3. Лазанье под дугу прямо и боком.  ПИ- «Пионербол»  ИМП- «Огонь, вода, земля» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием мяча среднего размера. Улица; лыжи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.15.02** | **Вт.16.02** | **Ср.17.02** | **Чт.18.02** | **Пт.19.02** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-Комплекс упражнений со скамейкой.  ОВД-1 Метание малых мячей в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).  2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).  3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза.  ПИ- «Мышеловка»  ИМП-Найди спрятанное. | **Утренник, посвящённый «Дню защитника отечества» Подг. группа №6.** | **Утренник, посвящённый «Дню защитника отечества» Ст. группа №8.** | **Утренник, посвящённый «Дню защитника отечества» Ст. группы №10, 9.** | **Утренник, посвящённый «Дню защитника отечества» Подг. группы №12, 11.** |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- Комплекс упражнений без инвентаря.  ОВД-1. Проход через гимнастический мостик.  2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим­настическим скамейкам, держась за руки.  3. «Попади в круг». Метание малых мячей правой и левой рукой в обру­чи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.  ПИ- «Не попадись»  ИМП- «Съедобное не съедобное» |  |  |  | **Суббота 20.02.г. Проведение подвижной игры по всем группам «Выжигало»** |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков. Улица; лыжи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.22.02. Выходной.** | **Вт. Выходной.** | **Ср.24.02** | **Чт.25.02** | **Пт.26.02** |
|  |  | Ст.гр 8.  ОРУ-- Комплекс упражнений без инвентаря.  ОВД-1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку.  2. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  3. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) эстафетой.  ПИ- «Хитрая лиса»  ИМП- «Найди спрятанное» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-- Комплекс упражнений без инвентаря.  ОВД-1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку.  2. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  3. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) эстафетой.  ПИ- «Хитрая лиса»  ИМП- «Найди спрятанное» |  |
|  |  |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Комплекс упражнений с мячом большого диаметра в парах (пасы, набивание баскетбольные передачи)  ОВД- Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.  2. Эстафеты с мячом и обручами. Ведение мяча.  ПИ- «Выжигало»  ИМП-«Обруч» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков. Улица; лыжи.

**Март.**

**С 1.03.21 по 19.03.21 больничный.**

\*ОРУ-общеразвивающие упражнения.

\*ОВД- основные виды упражнений.

\*ПИ-подвижная игра.

\*ИМП-игра малой подвижности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн. 22.03.** | **Вт.23.03** | **Ср.24.03** | **Чт.25.03** | **Пт.26.03** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с обручем  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).  3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—З раза).  ПИ- «Охотники и соколы» 2 охотника запятнать перебегающих по команде «Соколы летите»  ИМП- «Учимся дышать» |  | Ст.гр 8.  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с обручем  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).  3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—З раза).  ПИ- «Охотники и соколы» 2 охотника запятнать перебегающих по команде «Соколы летите»  ИМП- «Учимся дышать» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с обручем  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).  3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—З раза).  ПИ- «Охотники и соколы» 2 охотника запятнать перебегающих по команде «Соколы летите»  ИМП- «Учимся дышать» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (На носках руки врозь, перешагивание через препятствия, проползанние на руках 2. Прыжки 8 м. ноги врозь.  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгах».  ПИ- «Охотники и соколы»  ИМП- Релаксация с обручем. | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (На носках руки врозь, перешагивание через препятствия, проползанние на руках 2. Прыжки 8 м. ноги врозь.  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгах».  ПИ- «Охотники и соколы»  ИМП- Релаксация с обручем. |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (На носках руки врозь, перешагивание через препятствия, проползанние на руках 2. Прыжки 8 м. ноги врозь.  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгах».  ПИ- «Охотники и соколы»  ИМП- Релаксация с обручем. |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием мячей малого размера.

**Март-Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.29.03** | **Вт.30.03** | **Ср.31.03** | **Чт.1.04** | **Пт.2.04** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-Комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» .  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  3. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.  ПИ- «Серый кот» Колонна движется по площадке. Между «котом» и «мышами» происходит разговор:  – Есть мыши в стогу? – Есть! – Боятся кота? – Нет! – А я, Котофей, разгоню всех мышей!  «Мыши» разбегаются, «кот» ловит их.  ИМП- Найди спрятанное. |  | Ст.гр 8.  ОРУ-Комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» .  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  3. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.  ПИ- «Серый кот» Колонна движется по площадке. Между «котом» и «мышами» происходит разговор:  – Есть мыши в стогу? – Есть! – Боятся кота? – Нет! – А я, Котофей, разгоню всех мышей!  «Мыши» разбегаются, «кот» ловит их.  ИМП- Найди спрятанное. | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-Комплекс упражнений с малым мячом.  ОВД-1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» .  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  3. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.  ПИ- «Серый кот» Колонна движется по площадке. Между «котом» и «мышами» происходит разговор:  – Есть мыши в стогу? – Есть! – Боятся кота? – Нет! – А я, Котофей, разгоню всех мышей!  «Мыши» разбегаются, «кот» ловит их.  ИМП- Найди спрятанное. |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- Комплекс упражнений с малым и большим мячом в парах.  ОВД-1.Проход по гимн скамье (На; носках, пятках, боком. Прыжок в конце)  2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через мячи, разложенные на расстоянии одного шага, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (обручи малые расстояние между 40 см).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Найди шары» 8 шт. | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- Комплекс упражнений с малым и большим мячом в парах.  ОВД-1.Проход по гимн скамье (На; носках, пятках, боком. Прыжок в конце)  2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через мячи, разложенные на расстоянии одного шага, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (обручи малые расстояние между 40 см).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Найди шары» 8 шт. |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Комплекс упражнений с малым и большим мячом в парах.  ОВД-1.Проход по гимн скамье (На; носках, пятках, боком. Прыжок в конце)  2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через мячи, разложенные на расстоянии одного шага, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (обручи малые расстояние между 40 см).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Найди шары» 8 шт. |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков, мячей малого размера.

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.5.04** | **Вт.6.04** | **Ср.7.04** | **Чт.8.04** | **Пт.9.04** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-**.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  ОВД- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).  2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).  3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).  ПИ- Медведь и пчёлы.  ИМП- учимся дышать. |  | Ст.гр 8.  ОРУ-**.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  ОВД- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).  2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).  3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).  ПИ- Медведь и пчёлы.  ИМП- учимся дышать. | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-**.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  ОВД- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).  2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).  3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).  ПИ- Медведь и пчёлы.  ИМП- учимся дышать. |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- Общеразвивающие упражнения с обручем.  ОВД-**.** Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание «Паук»  ПИ- «Перестрелка»  ИМП- «Угадай у кого мяч» | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с малым мячом  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  ПИ- «Паук и мухи»  ИМП- «Юный инструктор» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Общеразвивающие упражнения с обручем.  ОВД-**.** Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание «Паук»  ПИ- «Перестрелка»  ИМП- «Угадай у кого мяч» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием мячей малого размера.

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.12.04** | **Вт.13.04** | **Ср.14.04** | **Чт.15.04** | **Пт.16.04** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.  ОВД- Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд.  2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч.  ПИ- «Лиса и курицы»  ИМП- «Угадай у кого мяч» |  | Ст.гр 10, 9  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.  ОВД- Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд.  2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч.  ПИ- «Лиса и курицы»  ИМП- «Угадай у кого мяч» | Ст.гр 10, 9  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.  ОВД- Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд.  2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч.  ПИ- «Лиса и курицы»  ИМП- «Угадай у кого мяч» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с малым мячом  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  ПИ- «Паук и мухи»  ИМП- «Юный инструктор» | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с малым мячом  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  ПИ- «Паук и мухи»  ИМП- «Юный инструктор» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ-Общеразвивающие упражнения с малым мячом  ОВД-Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  ПИ- «Паук и мухи»  ИМП- «Юный инструктор» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков.

Апрель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.19.04** | **Вт.20.04** | **Ср.21.04** | **Чт.22.04** | **Пт.23.04** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-С мячом среднего размера.  ОВД-1. Метание пластиковых шариков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).  2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).  3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).  ПИ- «Раз, два, три – беги»  ИМП- «Найди спрятанное» |  | Ст.гр 8.  ОРУ-С мячом среднего размера.  ОВД-1. Метание пластиковых шариков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).  2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).  3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).  ПИ- «Раз, два, три – беги»  ИМП- «Найди спрятанное» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-С мячом среднего размера.  ОВД-1. Метание пластиковых шариков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).  2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).  3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).  ПИ- «Раз, два, три – беги»  ИМП- «Найди спрятанное» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- без инвентаря.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти даль­ше. Сойти со скамейки, не прыгая.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала через обручи.  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Цветок» | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- без инвентаря.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти даль­ше. Сойти со скамейки, не прыгая.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала через обручи.  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Цветок» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- без инвентаря.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти даль­ше. Сойти со скамейки, не прыгая.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала через обручи.  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Цветок» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием малых мячей.

Апрель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.26.04** | **Вт.27.04** | **Ср.28.04** | **Чт.29.04** | **Пт.30.04** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-ОРУ без инвентаря.  ОВД-1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.  ПИ- «Удочка»  ИМП-«Цветок» |  | Ст.гр 8.  ОРУ-ОРУ без инвентаря.  ОВД-1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.  ПИ- «Удочка»  ИМП-«Цветок» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-ОРУ без инвентаря.  ОВД-1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.  ПИ- «Удочка»  ИМП-«Цветок» |  |
| Подг.гр 11,6  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание на четвереньках  ПИ- «Хитрая лиса»  ИМП- «Найди спрятанное» | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание на четвереньках  ПИ- «Хитрая лиса»  ИМП- «Найди спрятанное» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание на четвереньках  ПИ- «Хитрая лиса»  ИМП- «Найди спрятанное» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием кубиков.

**Май.**

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн. Выходной.** | **Вт.4.05** | **Ср.5.05** | **Чт. 6.05** | **Пт.7.05** |
| Ст.гр 10, 9 |  | Ст.гр 8.  ОРУ-Комплекс упражнений с большим мячом.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов , руки на поясе (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).  3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) друг другу с расстояния 2.5 м одной рукой, а ловля двумя руками.  ПИ- «Кот Васька»  ИМП- «Юный командир» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-Комплекс упражнений с большим мячом.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов , руки на поясе (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).  3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) друг другу с расстояния 2.5 м одной рукой, а ловля двумя руками.  ПИ- «Кот Васька»  ИМП- «Юный командир» |  |
| Подг.гр 11,6 | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- Комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).  3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни­тельным заданием  ПИ- «Раз, два, три-беги»  ИМП- «учимся дышать» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Комплекс упражнений с обручем.  ОВД-1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).  3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни­тельным заданием  ПИ- «Раз, два, три-беги»  ИМП- «учимся дышать» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием малых мячей.

**Май.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.Выходной.** | **Вт.11.05** | **Ср.12.05** | **Чт. 13.05** | **Пт.14.05** |
| Ст.гр 10, 9 |  | Ст.гр 8.  ОРУ-Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).  2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Цветок» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  ОВД-1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).  2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Цветок» | Спортивный праздник к дню Великой Победы в ВОВ. |
| Подг.гр 11,6 | Подг.гр 6, 12, 11.  ОРУ- Комплекс упражнений с большим мячом. Передачи.  ОВД-1. Прыжки в длину с места.  2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м)  3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Горячая картошка» |  |  | Подг.гр 12.  ОРУ- Комплекс упражнений с большим мячом. Передачи.  ОВД-1. Прыжки в длину с места.  2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м)  3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).  ПИ- «Вышибало»  ИМП- «Горячая картошка» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием малых кубиков.

**Май.**

**Определение уровня физической подготовленности**. **(Диагностика)**

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи.**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн. 17.05** | **Вт.18.05** | **Ср.19.05** | **Чт. 20.05** | **Пт.21.05** |
| **Диагностика – отчёты.** | **Диагностика – отчёты.** | **Диагностика – отчёты.** | **РМО инструкторов ФК**  **Выступление.** | **Педагогический час, сдача отчетов.** |

В перерывах подвижные игры;

«Вышибало»

«Удочка»

«Хитрая лиса и курицы».

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием малых мячей.

**Май.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн.24.05** | **Вт.25.05** | **Ср.26.05** | **Чт. 27.05** | **Пт. 28.05** |
| Ст.гр 10, 9  ОРУ-Комплекс упражнений с мячом среднего размера.  ОВД-1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.  2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  ПИ- «Пожарные на учении»  ИМП- «Паук и мухи» |  | Ст.гр 8.  ОРУ-Комплекс упражнений с мячом среднего размера.  ОВД-1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.  2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  ПИ- «Пожарные на учении»  ИМП- «Паук и мухи» | Ст.гр 8, 9, 10  ОРУ-Комплекс упражнений с мячом среднего размера.  ОВД-1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.  2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  ПИ- «Пожарные на учении»  ИМП- «Паук и мухи» |  |
| Подг.гр 11,6  Бег, комплекс упражнений без инвентаря.  Подвижная игра «Перестрелка»  «Вышибало»  ИМП- «Цветок» | Подг.гр 6, 12, 11.  Бег, комплекс упражнений без инвентаря.  Подвижная игра «Перестрелка»  «Вышибало»  ИМП- «Цветок» | **Проведение соревнований по нормам ГТО среди подготовительных групп.**  **Спортивный квест на улице в честь Великой Победы в ВОВ.** | **Проведение соревнований по нормам ГТО среди подготовительных групп.**  **Спортивный квест на улице в честь Великой Победы в ВОВ.** | Подг.гр 12.  Бег, комплекс упражнений без инвентаря.  Подвижная игра «Перестрелка»  «Вышибало»  ИМП- «Цветок» |

В связи с короновирусной инфекцией, на каждом занятии проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Зарядка; комплекс упражнений с использованием малых кубиков.