**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, 9ОРУ- 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, 10ОРУ- 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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ- 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, 10ОРУ- комплекс упражнений с обручем.ОВД- ходьба по гимн скамейкам, прыжки на скамейках. Ведение мяча в прямом направлении.ПИ- хитрая лиса.ИМП-ручеёк. |  |
| Подг.гр 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ-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, 10ОРУ- 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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ- 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, 10ОРУ- 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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ-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 11,6ОРУ- 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, 10ОРУ-- 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, 9ОРУ-Общеразвивающие упражнения с обручемОВД-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 обручемОВД-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, 10ОРУ-Общеразвивающие упражнения с обручемОВД-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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ-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, 10ОРУ-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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ-**.** 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, 10ОРУ-**.** 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 11,6ОРУ- 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 мячомОВД-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, 9ОРУ-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, 9ОРУ-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, 9ОРУ-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 11,6ОРУ-Общеразвивающие упражнения с малым мячомОВД-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 мячомОВД-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 мячомОВД-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, 9ОРУ-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, 10ОРУ-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 11,6ОРУ- 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, 9ОРУ-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, 10ОРУ-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 11,6ОРУ- комплекс упражнений с обручем.ОВД-1. Прыжки в длину с разбега.2. Броски мяча друг другу в парах.3. Ползание на четверенькахПИ- «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 четверенькахПИ- «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 четверенькахПИ- «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, 10ОРУ-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 заданиемПИ- «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 заданиемПИ- «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, 10ОРУ-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, 9ОРУ-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, 10ОРУ-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 11,6Бег, 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.