Образовательная область «Физическое развитие»

Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности

по теме «Спорт»

для детей подготовительной к школе группы

1 неделя февраля, 3 занятия в неделю

1.Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком,  упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге

Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча

Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой

Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя

Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

2. Развивающие:

 Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

Используемая литература:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы»
2. Т.И. Осокина «Игры и упражнения на свежем воздухе»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Общеразвивающиеупражнения (ОРУ) |

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения |  |

 | Подвижные игры(ПИ) |
| ФЕВРАЛЬ занятие 25 |
| 1 НЕДЕЛЯ | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров«Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2.Броски мяча (Тимофей ,Максим)3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача».(Никита Родион) 5.«Попрыгунчики». (Александра,Милана) | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| Занятие 26 |
|  | Закрепление занятия 25 |  | 1.Равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки ,приставляя пятку одной ноги к носку другой ,руки за голову(2-3 раза).2.Прыжки между предметами(кубик, мячи, кегли) на правой ,затем левой ноге(по одной стороне зала на правой ,по другой стороне -на левой)(2раза)3.Играющие образуют круги по 4-5 человек .У одного из стоящих в кругу мяч(большой диаметр).По сигналу воспитателя водящий передаёт мяч вправо ,следующему игроку ,тот передает мяч дальше по кругу .Как только мяч снова окажется у водящего.тот передаёт мяч влево по кругу ,а получив вновь мяч ,поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя. | 1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |

Утренняя гимнастика на февраль подготовительная группа

Первая половина февраля (в парах)

1. Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.

2. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу, 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.

3. И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 махом сесть, взяться за руки. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.                                              4. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед. 3-4 –и.п. То же, другой ногой. Повторить 6-8 раз.

 5. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп   произвольный. Меняться местами. Повторить 3-4 раза.

6. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед – назад, повернуться на 180. То же, с другой ноги. Повторить 2-3 раза.                           7. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

 8. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, - пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

9. Ходьба в колонне по одному

Февраль       1 неделя (улица)

НОД №37 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические указания |
| Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | I часть. «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.II часть. Игровые упражнения1.«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м. от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.2.«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания. III часть. Подвижная игра «Два Мороза».Цель: Учить ориентироваться в пространстве, развивать ловкость ,быстроту, .реакцию, закрепить ходьбу и бег врассыпную. | 4-5 раз4-5 мин4-5 мин4-5 раз | ОВДСледить за техникой выполнения упражнения |