** Старшая группа (5-6 лет)**

**Аббревиатура**

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения

**ОВД** – основные виды движений

**П/и** – подвижная игра

**Мп/и** – малоподвижная игра

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** расчёту по порядку в шеренге.**Закрепление** навыков ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками, построения в круг в движении.**Совершенствование** ползания на четвереньках. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,гимнастические скамьи, мячи большого диаметра, набивные мячи малого диаметра, флажки,гимнастические маты, конусы, обручи d = 60см, короткие ленты, музыкальный центр |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Наш любимый детский сад, тебе каждый из нас рад** | **Осень, осень, в гости мы просим** |
| **Строевые** | Ходьба в обход - перестроение из колонны по одному в круг в движении | Расчёт по порядку в шеренге, ходьба в обход - перестроение из колонны по одному в круг в движении |
| **ОРУ** | Без предмета | С мячом |
| **ОВД** | Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками | Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м) |
| Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом | Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи  | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом | Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи |
| **П/и** | «Ловишка» | «Ловишка, бери ленту» | «Посадка картошки» | «Быстро возьми предмет (яблоко)» |
| **Мп/и** | «Не урони мяч» | «Кто ушёл?» | «Собери осенние листочки» | «За дровами мы пойдем?» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«Мы – дружные ребята»** | **«Разноцветная осень»** |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** ходьбе через центр в колонне по одному, с последующим выполнением команды «Направо(налево) в обход – марш!»**Закрепление** навыков прыжков на двух ногах на месте; ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ходьбы по наклонной доске.**Совершенствование** ползания на четвереньках по прямой и между предметами. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,мячи большого диаметра, набивные мячи среднего диаметра, флажки, гимнастическая стена,гимнастические маты, гимнастическая скамья, конусы, «топор», набивные мешочки, музыкальный центр |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Нам подарки Осень дарит** | **О профессиях мы знаем, для себя их выбираем** | **Наши крылатые друзья** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по одному, уходя в обход (направо, налево) |
| **ОРУ** | С флажками | Без предмета |
| **ОВД** | Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой | Ходьба по наклонной доске прямо и боком | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать) | Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове |
| Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м) | Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой | Ходьба по наклонной доске прямо и боком | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать) |
| Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи | Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м) | Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой | Ходьба по наклонной доске прямо и боком |
| **П/и** | «Хлебец» | «На арене цирка» | «Рыбачок» | «Сокол и лиса»» |
| **Мп/и** | «Мельница» | «Кузнец» | «Топор» | «Птицелов» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«Осенние эстафеты»** | **«Кем быть?»** **(испытания в профессиях)** | **«Птичья столовая»** |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** ходьбе через центр в колонне по два, размыканию от середины влево, вправо; ходьбе по гимнастической скамье, приседая на середине, бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками с хлопком.**Закрепление** навыков прыжков на двух ногах, одной ноге с продвижением вперёд; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ползания по гимнастической скамье на четвереньках.**Совершенствование** ползания на четвереньках |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,мячи большого диаметра, набивные мешочки, флажки, гимнастическая стена, гимнастическиепалки, гимнастические маты, гимнастическая скамья, конусы, музыкальный центр, маска медведя, обручи d = 60см |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Наша Родина – Россия** | **По тропинкам мы идеи и природу познаем** | **Мой дом и все, что в нем** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по два - размыкание от середины влево, вправо |
| **ОРУ** | С флажками | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч | Ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком | Ползание по гимнастической скамье на четвереньках |
| Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч | Ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком |
| Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать) | Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч | Ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине |
| **П/и** | «Почта» | «По горам, по долам» | «У медведя во бору»  | «Наведи порядок» |
| **Мп/и** | «Ветер веет над полями» | «Найди и промолчи» | «Мы по лесу погуляли» | «Собери пару» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«Мы разные, но так похожи»** **(народные игры)** | **«Путешествие по лесу»** | **«Домашние хлопоты»** |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** смыканию приставными шагами, ходьбе из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход**;** ходьбе по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками.**Закрепление** навыков ходьбы через центр в колонне по два; размыкания от середины влево, вправо; прыжков на двух ногах через предметы; ползания по гимнастической скамье на четвереньках; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ползания по гимнастической скамье на животе подтягиваясь двумя руками; перебрасывания мяча друг другу различными способами. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,мячи большого диаметра, набивные мячи малого диаметра, набивные мячи большого диаметра,гимнастические маты, гимнастическая скамья, музыкальный центр |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ледяные кружева,** **мчится к нам зима**  | **Новый год у наших ворот** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по два - размыкание от середины влево, вправо - смыкание приставными шагами | Ходьба через центр в колонне по два - размыкание от середины влево, вправо - смыкание приставными шагами - из колонны по два в колонны по одному (направо, налево) в обход |
| **ОРУ** | Без предмета | С мячом |
| **ОВД** | Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей, последовательно через каждый | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками | Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди) | Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками |
| Ползание по гимнастической скамье на четвереньках | Прыжки на двух ногах через5-6 набивных мячей, последовательно через каждый | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками | Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди) |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком | Ползание по гимнастической скамье на четвереньках | Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей, последовательно  | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками |
| **П/и** | «Снежная королева» | «Снежная карусель» | «Снежинки и ветер» | «Мороз красный нос» |
| **Мп/и** | «Фигуры» | «Не урони снежок» | «Слепи Снеговика» | «Найди снежок» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«В гости к Снежной королеве»** | **«Новогодний серпантин»** |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** расчёту на первый, второй , построению в колонны по ориентирам на полу, соответствующим названому номеру; отбиванию мяча о землю на месте правой и левой рукой.**Закрепление** навыков смыкания приставными шагами, ходьбе из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход; прыжков в высоту с места прямо и боком; ползания по гимнастической скамье на животе подтягиваясь двумя руками; перебрасывания мяча друг другу различными способами; ходьбы по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками; пролезания в обруч разными способами. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,баскетбольные мячи, набивные мячи большого диаметра, мячи большого диаметра, музыкальныйцентр, гимнастические маты, гимнастическая скамья, обручи d = 60см |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Рождественские каникулы** | **Это ты, это я, это вся моя семья** | **Наши четвероногие друзья** |
| **Строевые** | Расчёт на первый, второй и построение в колонны по ориентирам на полу, соответствующие названому номеру - смыкание приставными шагами - из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход |
| **ОРУ** | С мячом | Без предмета |
| **ОВД** | Прыжки на двух ногах через6-8 набивных мячей, последовательно через каждый | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками | Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой | Пролезание в обруч разными способами |
| Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками | Прыжки на двух ногах через6-8 набивных мячей, последовательно через каждый | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками | Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой |
| Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди) | Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками | Прыжки на двух ногах через6-8 набивных мячей, последовательно через каждый | Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками |
| **П/и** | «Охотники и зайцы»  | «Снежные круги» | «Затейники» |  «Лиса в курятнике» |
| **Мп/и** | «Как живешь!» | «Холодно - горячо» | «Все для мамы, все для папы»  | «Изобрази животное» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«Рождественские чудеса»** | **«Мама, папа, я – спортивная семья»** | **«По лесным тропинкам»** |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** выполнению команды «Кругом!»; ходьбе из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход; ведению мяча вперёд.**Закрепление** навыков ходьбы через центр в колонне по два; размыкания от середины влево, вправо; смыкания приставными шагами; прыжков с высоты; пролезания в обруч разными способами; отбивания мяча на месте; ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; перелезания через предметы; подлезания под предметы. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,баскетбольные мячи, набивные мячи большого диаметра, гимнастические палки, музыкальныйцентр, гимнастические маты, гимнастическая скамья, обручи d = 60см |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **О посуде узнаем** | **Едем, плаваем, летаем. Транспорт разный изучаем.** | **Наши защитники –** **наша гордость** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по два - выполнение команды кругом - размыкания от середины влево, вправо - смыкание приставными шагами - из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход |
| **ОРУ** | С обручем | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | Прыжки с высоты 30см в обозначенное место | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи | Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м | Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы |
| Пролезание в обруч разными способами | Прыжки с высоты 30см в обозначенное место | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи | Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м |
| Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой | Пролезание в обруч разными способами | Прыжки с высоты 30см в обозначенное место | Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи |
| **П/и** | «Продавец горшков | «Цветные автомобили»  | «Самолёты» | «Мы веселые ребята» |
| **Мп/и** | «Где постучали» | «Определи место» | «Кораблик» | «Определи род войск» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«В гостях у Федоры"** | **«На небе, в воздухе и на воде»** | **«Будем в Армии служить.** **Будем Родину любить»** |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** размыканию в колонне на вытянутые руки вперёд; прыжкам вверх с места, доставая предмет.**Закрепление** навыков ходьбы через центр по два; размыканию от середины вправо, влево; ходьбы из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход; перелезания через предметы; подлезания под предметы; ведения мяча; ходьбы по гимнастической скамье боком приставным шагом; метания предметов на дальность; лазания по гимнастической стенке. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,баскетбольные мячи, набивные мешочки, музыкальный центр, бельевая верёвка с прикрепленными предметами, короткие ленты, гимнастические маты, гимнастическая скамья, гимнастическая стена  |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Мамочка милая, мама моя** | **К нам Весна шагает теплыми шагами** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по два размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд размыкание от середины влево, вправо, из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход |
| **ОРУ** | С ленточками | С мячом |
| **ОВД** | Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. | Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове | Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы | Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) |
| Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы | Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. | Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове | Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы |
| Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м | Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы | Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. | Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове |
| **П/и** | «Ловишка, бери ленту» | «Затейники» | «Ручейки и озёра» | «Гуси лебеди» |
| **Мп/и** | «Найди маму малышу» | «Великаны и гномы» | «Замок» | «Щука» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«Самая спортивная мама» (девочки и мамы)** | **«Весенние забавы»** |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Обучение** размыканию в шеренге на вытянутые руки в стороны; прыжку в высоту с бокового разбега способом перешагивание.**Закрепление** навыков ходьбы через центр по два; размыканию от середины вправо, влево; метания предметов на дальность; лазания по гимнастической стенке; ходьбы по наклонной доске; метания в горизонтальную цель; лазания по гимнастической стенке с одного пролёта на другой. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,набивные мешочки, гимнастические палки, музыкальный центр, обручи d = 60см,гимнастические маты, гимнастическая стена, конусы |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Я здоровым быть хочу** | **Летим в космические дали** | **Народное****творчество для ребят** |
| **Строевые** | Ходьба через центр в колонне по два - размыкание от середины влево, вправо - поворот направо (налево) - размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны |
| **ОРУ** | С гимнастической палкой | С обручем |
| **ОВД** | Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см) | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой |
| Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) | Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см) | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м |
| Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы | Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) | Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см) | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом |
| **П/и** | «Проползи не задень» | «Космонавты» | «Гори ясно» | «Карусель» |
| **Мп/и** | «Куда ты, туда и я» | «Космонавт» | «Цапля» | «Не урони мяч» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **«В страну Здоровья»** | **«Космонавтом быть хочу. К звездам в небо полечу»** | **«Собирается народ в наш веселый хоровод»****(народные игры)** |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные****задачи:** | **Закрепление** навыков прыжков в длину; лазания по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой; метания в горизонтальную цель; кружения на месте, построению в круг в движении и размыкания в кругу. |
| **Интеграция:** познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие |
| **Развивающая среда:** физкультурный зал,набивные мешочки, гимнастические палки, наклонная доска, наклонная лестница, большие конусы,гимнастическая стенка, гимнастические маты, музыкальный центр, баскетбольные мячи, обручи d = 50 и 60см |
| **Тема****недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Мы помним подвиги солдат и победе каждый рад** | **Наши шестиногие друзья****(насекомые)** |
| **Строевые** | Построение в круг в движении - размыкание в кругу на вытянутые руки в стороны |
| **ОРУ** | Без предмета | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | Прыжки в длину с места | Кружение парами с закрытыми глазами | Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой |
| Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой | Прыжки в длину с места | Кружение парами с закрытыми глазами | Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель |
| Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой | Прыжки в длину с места | Кружение парами с закрытыми глазами |
| **П/и** | «Самолеты» | Эстафеты «Сильные, ловкие, смелые, умелые» | «Паук и муха» | «Бабочка и цветы» |
| **Мп/и** | «Трубач» | «Самый внимательный» | «Поймай комара» | «Муравейник» |
| **Итоговые мероприятия****(спортивные развлечения)** | **Дню Победы посвящается** | **«Солнце стало припекать** **и ребят зовет гулять»** |