**Приложение 1** к рабочей программе

организации воспитательно-образовательной деятельности

в подготовительной к школе группе

(возраст детей 6-7 лет)

на 2021-2022 учебный год

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**физкультурных занятий на улице**

**в подготовительной группе**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День знаний** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Осень** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Собираем урожай** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Животный мир осенью** |
| ЗАДАЧИ | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». |
| ВВОДНАЯ | Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами. | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. продолжительный бег (до одной минуты). Построение в круг. |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Ловкие ребята».  2. «Пингвины».  3. «Догони свою пару». | 1. «Быстро встань в колонну!»  2. «Прокати обруч». | 1. «Быстро передай»  2. «Пройди — не задень» | 1. «Прыжки по кругу»  2. «Провели мяч»  3. «Круговая лапта» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | «Совушка» | « Совушка» |  |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Игра малой подвижности «Вершки и корешки» | Игра «Великаны и гномы» | Игра «Летает — не летает» | Игра «Фигуры» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Я в мире человек** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Я вырасту здоровым** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Я и моя семья. Мой город. Моя страна. Моя планета.** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Страна, в которой я живу** | **5 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День народного единства** |
| ЗАДАЧИ | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом. | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут). | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖ-НЕНИЯ | 1. «Перебрось — поймай»  2. «Не попадись» | 1. «Кто самый меткий?»  2. «Перепрыгни — не задень» | 1. «Успей выбежать»  2. «Мяч водящему» | 1. «Лягушки»  2. «Не попадись» | 1. «Перебрось — поймай»  2. «Не попадись» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | «Совушка» | «Не попадись» | «Ловишки с ленточками». |  |
| ЗАКЛЮ-ЧИТЕЛЬ-НАЯ  ЧАСТЬ | «Фигуры» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Игра «Эхо» | «Фигуры» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Москва – столица нашей Родины** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Унылая пора,**  **очей очарованье** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День матери** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Если хочешь быть  здоров!** |
| ЗАДАЧИ | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег врассыпную. | Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную. |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Мяч о стенку»  2. «Будь ловким» | 1. Передача мяча по кругу  2. «Не задень» | 1. Передача мяча в колоннах. | 1. «Передай мяч»  2. «С кочки на кочку» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Мышеловка» | «Не оставайся на полу» | «По местам». | «Хитрая лиса» |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Игра малой подвижности           «Затейники» | Игра малой подвижности           «Затейники» | Ходьба в колонне по одному | Игра малой подвижности по выбору детей. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Зимушка, зима** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Зимовье зверей** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Кем быть?**  **(профессии)** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Новый год!** |
| ЗАДАЧИ | Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по  сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Упражнять детей в ходьбе в колонне  по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Аист», «Лягушки», «Заяц». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты) | Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!»остановиться. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, по сигналу  остано- виться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения | Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Пройди — не задень»  2. «Пас на ходу»  3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | 1. «Пройди — не урони»  2. «Из кружка в кружок» | 1. «Пас на ходу»  2. «Кто быстрее»  3. «Пройди — не урони» | 1. «Точный пас»  2. «Кто дальше бросит?»  3. «По дорожке     проскользи». |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Совушка» | Игровое упражнение «Стой!» | «Лягушки и цапля» |  |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Ходьба в колонне по одному |  | Игра малой подвижности по выбору детей | Ходьба в колонне по одному |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Народные праздники** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Зимние забавы** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **В здоровом теле -  здоровый дух**  **(правила безопасности)** |
| ЗАДАЧИ |  | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках. | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». |
| ВВОДНАЯ |  | Игровое упражнение «Снежная королева». | Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную. |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ |  | 1. «Кто дальше бросит?»  2. «Веселые воробышки» | 1. «Кто быстрее»  2. Катание друг друга на санках | 1. «По ледяной дорожке»  2. «По местам»  3. «Поезд» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | «Два Мороза» | «Два Мороза» |  |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ |  | Ходьба в умеренном темпе между постройками | Ходьба в колонне по одному между снежками | Ходьба в колонне по одному между снежками |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Предметный мир** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Что? Из чего? Для чего?** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День защитника Отечества!** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Масленица!** |
| ЗАДАЧИ | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. |
| ВВОДНАЯ | «Быстро по местам» | Игра «Фигуры» | «Снежинки» | Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Точная подача»  2. «Попрыгунчики» | 1. «Гонки санок»  2. «Кто быстрее» | 1. «Гонка санок»  2. «Загони снежок». | «Не попадись» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Два Мороза» |  |  |  |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Ходьба в умеренном темпе между постройками | Игра «Затейники» | Игра «Карусель» | Игра «Белые медведи» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Женский день!** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна пришла!** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Русские народные традиции и обычаи** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Народно – прикладное творчество** |
| ЗАДАЧИ | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. |
| ВВОДНАЯ | «Бегуны» | Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | «Кто скорее до мяча» | Игровое упражнение «Салки — перебежки» |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. Игра «Лягушки в болоте»  2. «Мяч о стенку» | Игра «Охотники и утки» | 1. «Пас ногой»  2. «Ловкие зайчата» | 1. «Передача мяча в колонне» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Совушка» |  | «Горелки» | Игра «Удочка» (с прыжками) |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Игра малой подвижности | Игра «Тихо — громко» | Игра «Эхо» | Игра «Горелки» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День детской книги** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Космос** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Наша планета – Земля!** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Хорошо у нас в саду!**  **(неделя открытых дверей)** |
| ЗАДАЧИ | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. |
| ВВОДНАЯ | Игровое задание      «Быстро в шеренгу» | Игровое задание        «Слушай сигнал» | Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному,           «Перебежки». | Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег врассыпную |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Перешагни — не задень»  2. «С кочки на кочку» | 1. «Пас ногой»  2. «Пингвины» | 1. «Пройди — не задень»  2. «Кто дальше прыгнет»  3. «Пас ногой»  4. «Поймай мяч» | 1.«Передача мяча в колонне»  2. «Лягушки в болоте» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Охотники и утки» | «Горелки» | «Тихо — громко» | «Горелки» |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Игра малой подвижности «Великаны и гномы» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **День Победы!** | **2 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Зеленый огонек**  **(транспорт, ПДД)** | **3 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **До свиданья детский сад!**  **Здравствуй, школа!** | **4 неделя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Ребенок в мире людей.**  **День защиты детей!** |
| ЗАДАЧИ | Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег врассыпную. | «По местам» - игровое задание. |
| ИГРОВЫЕ  УПРАЖНЕНИЯ | 1. «Пас на ходу»  2. «Брось — поймай» | 1. «Ловкие прыгуны»  2. «Проведи мяч»  3. «Пас друг другу» | 1. «Мяч водящему»  2. «Кто скорее до кегли» | 1. «Кто быстрее»  2. «Пас ногой»  3. «Кто выше прыгнет» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | Прыжки через короткую скакалку | Игра «Мышеловка» | «Горелки» | «Не оставайся на земле» |
| ЗАКЛЮЧИ-  ТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ | Игра по выбору детей. | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Игра малой подвижности по выбору детей |