

## Физическая культура на улице старшая и подготовительная к школе группа

### Комплекс №1 (сентябрь).

**Задачи:** Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.

1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.

2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей.

По команде - дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.

2. Игровое упр. «Наперегонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут наперегонки и т.д.

3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.

4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.

5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.

6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.

7. Подготовительная группа. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №2 (сентябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.

2ч. Эстафеты.

«Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2- бегут и ставят кеглю на место и т.д.

«Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу - строятся.

«По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.

«Запятнай последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.

П/И «Хитрая лиса». П/И «Мышеловка». Подготовительная группа П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

### Комплекс № 3 (октябрь).

**Задачи.** Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.

1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).

2ч. Баскетбол. Из стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.

Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.

Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.

Спорт. игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегаёт между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.

П/И «Ловишка парами». Дети бегают врассыпную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.

П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.

Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

### Комплекс №4 (октябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х (ходьбы) и Б(бега). В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.

1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.

2ч. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.

Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.

П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».

П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятнает только тех детей, которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».

Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.

Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.

3ч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №5 (ноябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.

1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.

2ч. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.

П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.

Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.

Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.

П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.

Игровое упражнение «Стой-беги». По сигналу - дети бегут, по сигналу останавливаются.

Выигрывает ребенок, добежавший первым.

Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №6 (ноябрь).

**Задачи.** Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.

1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.

2ч. Упр. «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель. Вести мяч палкой, как клюшкой. Лазание по лестнице чередующим шагом.

Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.

П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди - «вожак». Они бегают по площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.). П/И «Два мороза»

Подготовительная группа. П/И «Охотники и звери».

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 7 (декабрь).

**Задачи.** Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу.

2. Игровое упражнение «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук.

3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м.

4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5).

5. П/И «День и ночь».

6. П/И «Море волнуется».

7. Подготовительная группа. П/И «Вышибало».

3ч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 8 (декабрь).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх.

Закреплять «правильное» И. П. при метании.

1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге.

2ч. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую.

Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м).

Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки).

П/И «Ловишка с обручем». П/И «Хвостики».

Подготовительная группа. П/И «Собачка» (с мячом).

3ч. Медленный бег. Ходьба.

### Комплекс №9 (январь).

**Задачи.** Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при висе на лестнице.

1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный.

2ч. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5).

П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу -прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.

Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры.

Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота.

«Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д.

П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить. Подготовительная группа. Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка».

3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №10 (январь).

**Задачи.** В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.

1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе.

2ч. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих.

П/И «Вышибало». Водящий бегаёт по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами.

П/И «Мышеловка». П/И «Мы веселые ребята».

П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место.

П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук.

Подготовительная группа. Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину.

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №11 (февраль).

**Задачи.** Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.

1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.

2ч. Лазание по лестнице чередующим шагом. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.

Игра «Снайперы» (комплекс №7). Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).

Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).

Подготовительная группа. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.

### Комплекс №12 (февраль).

**Задачи.** Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.

1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».

2ч. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.

«Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.

«У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.

Игра «Стая» (комплекс №6).

«Будь внимателен» (комплекс №7).

П/И «Собачка» (комплекс № 9).

Подготовительная группа. Подвижная игра «Мышеловка».

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.

Комплекс №13 (март).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.

1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.

2ч. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.

Упр. на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие.

Подвижная игра «Летает - не летает» (с мячом).

«Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя.

«Не дай мячу коснуться твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают. Метание мешочков в цель разными способами.

Подготовительная группа. Подвижная игра «Горелки».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 14 (март).

**Задачи.** Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.

1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед.

2ч. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком.

«Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира.

«Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.

Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров.

«Попади мячом в кольцо». Дети по очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста.

Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.

Подготовительная группа. Подвижная игра «Сбей кеглю».

3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс № 15 (апрель).

**Задачи.** Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.

1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу.

2ч. «Наперегонки парами» (комплекс №5).

П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5).

«Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки.

Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом.

Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.

П/И «Собачка» (в кругу).

Подготовительная группа. Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 16 (апрель).

**Задачи.** Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук.

Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - врассыпную.

2ч. Эстафеты:

«Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег врассыпную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны.

«Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой.

«Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный.

«Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок.

«Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук.

«Бег тройками». Тоже, что и парами.

Подготовительная группа. Подвижная игра «Море волнуется раз».

3ч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 17 (май).

**Задачи.** Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.

1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс).

Бег обычный, боковой галоп.

2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.

Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом.

Прыжки боком до ориентира и обратно.

Бег спиной вперед.

Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.).

Бег парами и тройками.

Прыжки на 2х, 1 ноге.

Подготовительная группа. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).

3ч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 18 (май).

**Задачи.** Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.

1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный.

2ч. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами.

Прыжки на скакалке разными способами.

Прыжки в длину с разбега.

Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.

Лазание по лестнице разными способами.

Подготовительная группа. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.