**МБДОУ № 55**

**ПЛАН РАБОТЫ по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Социально-коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Познавательная:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Цель:** Владеть информацией о пользе закаливания; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, овладеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умееть соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С обручем | | С гантелями |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |