**МБОДУ № 55**

**ПЛАН РАБОТЫ по физиЧеской культуре**

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| **Физическое:** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивные мячи, при перебрасывании мячей.  **Социально-коммуникативная:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  **Познавательная:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время х.в колонне по одному.  **Художественно-эстетическая:** вводить элементы ритм.гимн.; проводить игры и упр.под музыку. |
| **Цель:** Овладеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры; проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С палкой гимнастической | | С обручем  (колечки) | | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Х.по канату боком с мешочком на голове.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком.  4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега 30см.  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями.  4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. | | 1. Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом.  2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Пролезание в 4-5 обручей. | | Игровые задания:  1. Кто выше прыгнет.  2.Кто точно бросит.  3Не урони мешочек.  4. Перетяни к себе.  5. Кати в цель.  6. Ловишки с мячом. |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Ноги выше от земли» | | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |