**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**Осенний период**

**Сентябрь**

**1-я неделя — баскетбол:**

* ловля мяча;
* передача мяча двумя руками от груди;
* ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой;
* бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;
* подвижные игры, учебная игра; игра **«Гони мяч».** Иг­рающие делятся на три команды. Стоящие первыми в каждой команде получают мячи и по сигналу взрослого бегут, отбивая мяч о пол, на противоположную сторо­ну (расстояние 6-8 м). Возвращаются бегом с мячом в руках, передают его следующему. Побеждает команда, выполнившая задание безошибочно и быстро;

**2-я неделя — бадминтон:**

— упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки; игра **«Подбей волан».** Дети свободно располагаются на площадке, каждый — с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше  
выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть;

* движения без волана, имитирующие удары справа;
* удары справа через сетку;
* подача короткая; игра **«Попади в круг».** На землю кладется гимнастический обруч. 5-8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу воспитателя дети бросают воланы в обруч, затем берут их и бросают снова (3-4 раза). Побеждает тот ребенок, который большее число раз попадет в обруч. Детей можно разделить на несколько играющих групп и про­водить игру одновременно во всех группах;

**3-я неделя — городки:**

* бросок биты правой (левой) рукой на дальность с вра­щательным движением;
* бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м (полукон);
* бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков; знакомить с фигурами «забор», «бочка»;

**4-я неделя — футбол:**

* ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой; игра **«Ведение мяча парами».** Дети делятся по двое. У одного из них мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями;
* ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; игра **«Гонка мячей».** Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом;
* ведение мяча быстро, передача мяча друг другу;
* отбор мяча;
* учебная игра.

**Октябрь**

**2-я неделя — футбол:**

* ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе;
* ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; игра **«Гонка мячей».** Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала воспитате­ля все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом;
* ведение мяча быстро, передача мяча друг другу;
* попадание мячом в предметы, забивание в ворота; игра **«У кого больше мячей».** Дети образуют две разные ко­манды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча;
* учебная игра;

**Зимний период**

**Декабрь**

**1 -я неделя — ходьба на лыжах:**

— передвижение скользящим шагом, размахивая руками, заложив руки за спину; игровое упражнение **«Конь­кобежец на лыжне».** Сначала дети передвигаются по  
лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться  
вперед, отталкиваясь лыжами в стороны-назад, как на коньках;

— ходьба длинным скользящим шагом с правильной пе­рекрестной работой рук и ног;

**2-я неделя — хоккей:**

* стойка хоккеиста;
* бег коротким шагом;
* бег длинным шагом;
* бег перебежкой и спиной вперед;
* торможение, остановка, повороты;
* держание клюшки, и.п. игрока, наблюдение за шайбой и обстановкой на поле;
* бег на коньках с одновременным передвижением шай­бы клюшкой;
* ведение шайбы клюшкой толчками;
* игра **«Гонки с шайбой».** За линией старта располага­ются 2-4 команды. Впереди на расстоянии 10-15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориенти­роваться, для каждой команды устанавливаются флаж­ки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежат шайбы. По сигналу воспитателя каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды;

**3-я неделя — скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение в полуприседе, приседать и вставать;
* скольжение по дорожке в глубоком приседе;

— скольжение по дорожке с заданиями для рук; игра **«Достань игрушку».** На веревке, на высоте вытянутой вверх руки подвешивается игрушка. Во время скольже­ния ребенок должен достать ее рукой;

**4-я неделя — ходьба на лыжах:**

поворот переступанием в движении;

**катание на санках:**

* знать правила подъема с санками на гору;
* катать друг друга;
* игры и эстафеты с санками:

**«Гонки санок».** Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу «Впе­ред!» передвигаются на санках до обозначенного ори­ентира (сугроба, флажков, снежного вала), отталкиваясь ногами. Можно предложить покататься на санках, лежа на животе, отталкиваясь руками, помериться силами с товарищем в этом упражнении;

**«Быстрые упряжки».** На линии старта дети выстра­иваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быст­рее? При повторении дети меняются местами;

— возить друг друга тройками.

**Январь**

**1-я неделя — хоккей:**

* стойка хоккеиста;
* бег перебежкой и спиной вперед;
* торможение, остановка, повороты;
* держание клюшки, и.п. игрока, наблюдение за шайбой и обстановкой на поле;
* бег на коньках с одновременным передвижением шай­бы клюшкой;
* ведение шайбы клюшкой толчками;
* ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы, обводя предметы и между ними;
* броски шайбы слева и справа, передача друг другу;
* удар по шайбе с места после ведения;
* остановка шайбы клюшкой;
* игра **«Поспеши, но не сбей!».** В игре участвуют не­сколько команд по 3-4 игрока. Играющие располага­ются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4-5 шт.). По сиг­налу «Марш!» один из игроков каждой команды с помо­щью клюшки обводит первый флажок справа, второй слева и т.д. Добежав до последнего флажка, он таким же способом возвращается назад и передает шайбу следующему игроку команды, который тут же начинает бег. Если во время бега кто-либо из играющих собьет флажок, то он должен аккуратно поставить его на мес­то и только тогда продолжить бег. Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победительницей;

**2-я неделя - скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение в полуприседе, приседать и вставать; игра **«Через ворота».** На середине горизонтальной дорож­ки (длина 6-8 м) ставятся ворота высотой 60-70 см. Ре­бенок должен проехать через ворота, не задевая их;
* скольжение по дорожке в глубоком приседе;
* скольжение боком, спиной назад, на одной ноге;
* скатывание с невысокой горки;

**3-я неделя** — **ходьба на лыжах:**

* поворот переступанием в движении;
* ходьба по лыжне «змейкой»;

**4-я неделя — ходьба на лыжах:**

— поворот переступанием в движении;

* скольжение широким шагом на согнутых ногах; игра **«Кто быстрее?».** Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом;
* передвижение скользящим шагом, размахивая руками, заложив руки за спину;

**катание на санках:**

* съезжая с горки, поворачивать; игра **«Поверни».** Спус­каясь с горки, приехать в указанное место, выполняя поворот вправо (влево);

кататься на санках спиной вперед и отталкиваться но­гами; игра **«Черепахи».** Дети распределяются подвое. Перед линией старта они садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу они, отталкиваясь ногами, старают­ся как можно быстрее преодолеть расстояние в 15 м (до флажка). Побеждает та пара, которая быстрее всех достигнет финиша.

**Февраль**

**1-я неделя - скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение в полуприседе, приседать и вставать;
* скольжение по дорожке с заданиями для рук; игра **«Мячом в цель».** Во время скольжения по горизон­тальной дорожке или скатывания с горы дети бросают мяч в цель (щит, ворота и т. д.);
* скольжение боком, спиной назад, на одной ноге;
* скатывание с невысокой горки;
* скольжение вдвоем, «поездом»; игра **«Поезд».** 2-3 де­тей встают друг за другом, положив руки на пояс впе­реди стоящему. После сигнала все вместе скатываются с горки вниз;

**2-я неделя — ходьба на лыжах:**

* скольжение широким шагом на согнутых ногах;
* ходьба по лыжне «змейкой»; игра **«Слалом».** На ров­ном месте на лыжне расставляется 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах «змейкой», совершая повороты и огибая пал­ки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки;
* ходьба длинным скользящим шагом с правильной пе­рекрестной работой рук и ног;

**хоккей:**

* ведение шайбы клюшкой толчками;
* ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы, обводя предметы и между ними;
* броски шайбы слева и справа, передача друг другу;
* удар по шайбе с места после ведения;
* остановка шайбы клюшкой;
* отбор шайбы;
* забивать шайбу в ворота слева и справа;
* игра **«Попади с подачи».** Двое детей располагаются в 3-4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями;

**3-я неделя —ходьба на лыжах:**

* скольжение широким шагом на согнутых ногах;
* передвижение скользящим шагом, размахивая руками, заложив руки за спину;
* ходьба переменным двухшажным ходом;

**катание на санках:**

* съезжая с горки, поворачивать;
* игры и эстафеты с санками; игра **«Ловкие и быстрые».** Участники игры распределяются на группы по 3 челове­ка. Один садится на санки, двое берутся за веревку, вста­ют на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут сани вперед до противоположной черты, а сидящий на санках должен поднять по пути 2 снежка (кубика, ме­шочка с песком): один левой рукой, другой — правой. Прибывшие на линию первыми получают очко. Кроме того, по одному очку засчитывается за каждый подня­тый снежок. Затем играющие меняются местами. Когда каждый из них побывал в роли сидящего на санках, подсчитывается общее количество очков;
* кататься на санках спиной вперед и отталкиваться но­гами;

**4-я неделя — хоккей:**

* ведение шайбы клюшкой толчками;
* ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы, обводя предметы и между ними;
* удар по шайбе с места после ведения;
* остановка шайбы клюшкой;
* остановка-шайбы коньком;
* отбор шайбы;
* забивать шайбу в ворота слева и справа;

игра **«Хоккеисты».** Ребята делятся на две команды по 3-4 человека. Одна команда — синие, другая — зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствую­щего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удается забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает ка­кой-либо приз. Приз становится переходящим. Команды борются за него в течение всей зимы. Взрослый может взять на себя роль судьи. Он регули­рует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счет. Это повышает интерес детей к игре;

**Весенний период**

**Март**

**1-я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба по лыжне «змейкой»; игра **«Восьмерка».** Обоз­начить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр каждого кольца не менее 3 м). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка;
* ходьба переменным двухшажным ходом.

**Май**

**1-я неделя — баскетбол:**

* передача мяча двумя руками от груди;
* передача мяча двумя руками при движении парами;
* передача мяча в шеренге, по кругу, в тройках, пятерках;
* передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;
* ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой;
* ведение мяча, изменяя направление движения;
* ведение мяча при противодействии противника;
* бросок мяча в корзину после ведения; игра **«Метко в корзину».** Дети распределяются на две команды по числу щитов на площадке и становятся в середине на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу воспитателя каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий;
* подвижные игры, учебная игра; **«Ведение мяча пара­ми».** Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре водящий, его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удается, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий сво­бодно ведет мяч;

**катание на самокате:**

* кататься по прямой, отталкиваясь левой ногой;
* кататься по прямой, отталкиваясь правой ногой;
* тормозить и останавливаться медленно;
* ездить с различными поворотами;
* игры:

**«Кто дальше».** 3-4 играющих стоят на одной линии в 3-4 шагах друг от друга. По сигналу они начинают дви­жение, отталкиваясь ногой до установленного места, и продолжают катание, встав обеими ногами на платформу.

Победителем будет тот, кто после катания окажется дальше всех;

**«Возьми платочек».** С правой стороны дорожки на веревке подвешивается платочек или лента (на уровне плеч ребенка). Ребенок делает разбег, отталкиваясь одной ногой, во время катания он должен снять платочек;

**2-я неделя — футбол:**

* ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе;
* ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;
* ведения мяча быстро, передача мяча друг другу;
* отбор мяча; игра **«Задержи мяч».** Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой мяч друг другу так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удается сделать, то он ме­няется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним;
* учебная игра;

**3-я неделя — бадминтон:**

* подача короткая; игра **«Воланом в круг».** На площадке обозначаются три концентрических круга (большой диаметром 2 м, средний — 1,5 и малый — 1м). Участни­ки игры поочередно (с 4-метрового расстояния) направляют ракеткой волан в мишень. Каждый про­изводит три удара. За попадание в малый круг игрок получает 3 очка, в средний — 2, в большой — 1 очко. Побеждает ребенок, набравший больше очков. Можно проводить и командные соревнования. По сумме по­паданий выявляется команда-победительница. Чтобы детям было интереснее играть, можно нарисовать внутри малого круга персонаж сказок;
* подача высоко-далекая и плоская; игра **«Кто дальше».** На площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них волан и ракетка, а у другого — флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу воспитателя они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками к вола­нам, ставят флажки на их место и возвращают воланы товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, чей флажок будет находиться дальше;
* удары справа в игре один на один;
* удары справа-снизу, сверху-сбоку;

**катание на самокате:**

* тормозить и останавливаться медленно;
* ездить с различными поворотами; игра **«Сделай пово­рот».** Подъехать к предмету, лежащему на дорожке, и сделать поворот налево (направо);
* ездить, соблюдая правила дорожного движения;
* тормозить и останавливаться быстро и точно;

**4-я неделя — баскетбол:**

* передача мяча двумя руками от груди;
* передача мяча двумя руками при движении парами;
* передача мяча в шеренге, по кругу, в тройках, пятерках;
* передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;
* ведение мяча, изменяя направление движения;
* ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком;
* ведение мяча при противодействии противника;
* бросок мяча в корзину после ведения;
* бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;
* подвижные игры, учебная игра; **«Мяч ловцу».** Чертят два концентрических круга диаметром 3,5 м. В первый круг встает ловец, между кругами — защитники (4-6 детей). Остальные играющие располагаются за кругами, они пере­дают мяч друг другу, ведут его, стараясь найти свободное место и бросить его ловцу. Защитники стремятся перехва­тить. Если ловец поймал мяч, он переходит кзащитникам, а ребенок, удачно бросивший мяч, становится ловцом;

**катание на самокате:**

* ездить с различными поворотами;
* ездить «змейкой»; игра **«Восьмерка».** На площадке обозначается мелом «восьмерка» (диаметр каждого круга 2 м, расстояние друг от друга 4 м). Играющие должны проехать по фигуре и не сойти с рисунка;
* ездить, соблюдая правила движения;
* тормозить и останавливаться быстро и точно.

**Летний период**

**Июнь**

**1-я неделя — футбол:**

* ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе;
* ведение мяча быстро, передача мяча друг другу;
* попадание мячом в предметы, забивание в ворота; игра **«Сильный удар».** На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч дальше других (берется результат одной попытки);
* техника вратаря: ловля, отбивание мяча;
* учебная игра **«Мы футболисты».** Играть в футбол, при­меняя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30-40, а в ширину 15-30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки огра­ничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 — средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3-4 м. Каждая ко­манда состоит из 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном. Перед началом игры капитаны команд бросают жребий.

Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки противоположной команды — на расстоянии 3-5 м от мя­ча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам. Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противо­положной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь — единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра состоит из двух таймов. Между таймами дается перерыв. Перед началом второго тайма команды меняются воротами, выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

Судья руководит игрой, следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила игры, судья ос­танавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противопо­ложной команде. Педагог во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения

Через 3-4 мин упражнение заканчивается. Побеждает шеренга, точнее выполнившая задание;

**2-я неделя** — **баскетбол:**

* передача мяча в шеренге, по кругу, в тройках, пятерках;
* передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;
* ведение мяча, изменяя направление движения;
* ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком;
* ведение мяча при противодействии противника;
* бросок мяча в корзину после ведения;
* бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;
* подвижные игры, учебная игра; игра **в баскетбол** ко­мандами по пять человек. Педагог объясняет, что мяч нужно передавать тому, кто находится в более удоб­ном положении перед щитом. Нужно приучать детей к коллективным действиям. Через 5 мин на площадку выходят следующие команды. Дети, не занятые в игре, самостоятельно упражняются с мячом;

**городки:**

* бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков; знакомить с фигурами «забор», «бочка»;
* бросок биты в цель с расстояния 4 м (кон); знакомить с фигурами «ворота», «колодец», «письмо»;
* игра;

**3-я неделя** — **бадминтон:**

* движения без волана, имитирующие удары слева;
* удары слева через сетку;
* удары слева в игре один на один;
* удары слева-снизу, сверху-сбоку;
* **бадминтон.** Игру в бадминтон можно организовать на любой площадке, полянке, лишь бы не было сильного ветра, Двое детей с ракетками становятся на расстоя­нии 4-5 м, у одного из них волан. Ребенок подбрасывает волан, ударяет по нему ракеткой, направляя его в сто­рону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Так продолжается до тех пор, пока волан не упадет на землю.
* В бадминтон можно играть и через сетку. Для игры обоз­начается площадка размером 8 х 3,5 м, сетка натягивается посередине на высоте 120 см. Один ребенок подбрасывает волан и ударом ракетки перебрасывает его через сетку, стоящий на другой стороне площадки принимает волан и ударом возвращает его партнеру;