**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**Осенний период**

**Сентябрь**

**1-я неделя — футбол:**

— перемещение (бег по прямой);

— перемещение (бег с быстрыми остановками, поворота­ми, прыжками);

* приставные, скрестные шаги по прямой, дугам;
* удары по неподвижному мячу подъемом ноги;

**2-я неделя —**  **бадминтон:**

* упражнения для мышц руки; игра **«Не дай упасть!».** Дети подбрасывают волан одной рукой, ловят его в воз­духе. Затем становятся подвое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю. Игра **«Из руки в руку».** Ребенок перебрасывает волан поочередно из правой в левую, из левой в правую руку. То же можно проделать на ходу или на бегу;
* держание ракетки и волана;
* удар лицевой стороной ракетки;
* удары тыльной частью ракетки;
* упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки; игра **«Подбей волан».** Дети могут играть группами (по 5-8 человек). Каждый подбивает волан ракеткой, ста­раясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть;

**3-я неделя — городки:**

* взять пластмассовые палки обеими руками и выполнять повороты вверх-вниз;
* держа палку вертикально в одной руке, подбросить и поймать ее другой;
* подбросить палку вверх и поймать ее одной рукой (правой, потом левой);
* имитация различных движений деревянной битой;
* правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой;
* имитация удара рукой в воздухе;

**4-я Неделя — футбол:**

* перемещение (бег с быстрыми остановками, поворота­ми, прыжками);
* приставные, скрестные шаги по прямой, дугам;
* удары по неподвижному мячу подъемом ноги;
* удары по катящемуся мячу внутренней и внешней сто­роной стопы, носком;
* игра **«Попади в кеглю».** Дети стоят в двух колоннах на расстоянии 2 м от кеглей. По очереди они катят мяч ногой, стараясь попасть в кеглю;
* прием катящегося мяча подошвой, внутренней и вне­шней стороной стопы на месте;
* игра **«Не выпускай мяч из круга».** Дети стоят по кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой вы­бить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми;
* ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой.

**Октябрь**

**2-я неделя — футбол:**

* приставные, скрестные шаги по прямой, по дугам;
* прием отскочившего от стены мяча подошвой, внутрен­ней и внешней стороной стопы;
* ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой;
* игра **«Попади в ворота».** Дети распределяются в 2-3 колонны, и каждая встает на расстоянии 2 м от ворот (две кегли или кубики, поставленные в 80 см друг от друга). По очереди дети катят мяч ногой, стараясь по­пасть в ворота. Выигрывает колонна, имеющая большее число попаданий;
* ведение «змейкой» вокруг предметов; игра **«Обведи и передай».** Дети стоят в 2-3 колоннах. Перед каждой в ряд ставят по 3-4 кегли. Дети по одному из колонны обводят мяч «змейкой» вокруг кеглей, не дойдя до своей колонны (на расстоянии 2 м проведена черта), мягко передают мяч следующему играющему. Побеж­дает колонна, лучше выполнившая упражнение;
* учебная игра;

**4-я неделя — футбол:**

* ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой;
* ведение «змейкой» вокруг предметов;
* ведение мяча быстро, передача мяча друг другу; игра **«Перебрось через планку (шнур)».** Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20-30 см, потом на 50-60 и даже на 100 см;
* отбор мяча;
* учебная игра в футбол. По сторонам площадки обоз­начаются предметами (кегли, кубики) ворота шири­ной 80 см. Играют командами по 3 человека. Нельзя толкаться, задевать ноги играющих. Передавая мяч друг другу, дети стараются закатить мяч в ворота. Через 2-3 мин на площадку выходят следующие тройки.

**Зимний период**

**Декабрь**

**1-я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом;
* повороты переступанием;
* свободная ходьба на лыжах (5-8 мин);

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

* скольжение по дорожке после быстрого разбега;
* игра **«Кто дальше?».** Один из детей при скольжении ногой отодвигает кубик, лежащий примерно в 2-3 м от начала дорожки, на то расстояние, которое он пре­одолеет. Следующий ребенок старается проскользить и отодвинуть кубик еще дальше и т.д. Игрок, отодви­нувший кубик дальше всех, считается выигравшим. При повторении игры он бежит и выполняет задание пос­ледним, стараясь улучшить собственное достижение;

**3-я неделя — ходьба на лыжах:**

— ходьба скользящим шагом; игра **«Бег на одной лыже».**

На снежной площадке прокладываются 2-5 лыжни длиной 10-20 м на расстоянии 0,5-1 м друг от друга. Участники встают на одну лыжу (с палками) и занимают место за общей линией старта. По сигналу воспитателя все устремляются вперед, скользя на одной лыже и отталкиваясь от снега свободной ногой. Побеждает ребенок, достигший финиша первым;

* повороты переступанием;
* переставлять лыжи лесенкой;
* ходьба скользящим шагом на согнутых ногах;

**4-я неделя — катание на санках:**

* знать правила подъема с санками на гору;
* кататься с невысокой горы, тормозить;
* игровые задания; **«Гонки санок».** Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя «Вперед!» передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами;
* везти одни санки вдвоем;
* катать друг друга;
* игры и эстафеты с санками.

**Январь**

**1-я неделя — ходьба на лыжах:**

* ходьба скользящим шагом;
* ходьба скользящим шагом, обходя препятствия;
* ходьба скользящим шагом на согнутых ногах;

**2-я неделя — катание на санках:**

* игровые задания; **«Санки в ворота».** На площадке по кругу обозначают четверо ворот из флажков, кубиков (ширина 70 см), между воротами на расстоянии 1,5 м ставятся еще по одному кубику. Дети везут друг друга на санках, прово­зят их в ворота, стараясь не задеть их, объезжают кубики. Воспитатель отмечает самых ловких детей, не задевших ворота. На следующем кругу дети меняются местами; **скольжение по ледяным дорожкам:**
* скольжение по дорожке после быстрого разбега;
* скольжение в полуприседе, приседать и вставать; игра **«Кто больше раз присядет».** Друг за другом скользить по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1-2 раза приседать и вставать. Можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке;
* скольжение в глубоком приседе;

**3-я неделя — ходьба на лыжах:**

* пройти под двумя воротцами из лыжных палок; игра **«Проезжай в воротца».** Из 3 палок устанавливают 2-3 ворот шириной 50 см. В лямки двух палок вставля­ется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2-3 раза);
* ходьба скользящим шагом, обходя препятствия;
* ходьба скользящим шагом на согнутых ногах;

**4-я неделя —- катание на санках:**

* катать друг друга;
* съезжая с горки, поворачивать;
* игры и эстафеты с санками; **«Слалом на санках».** Дети стоят в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной ставят в ряд 3-4 флажка (кубик, кегля) на расстоянии 1,5 м один от другого. Игроки, стоящие вторыми, садятся на санки, а первые везут их между флажками «змейкой», стараясь не задеть их, затем возвращаются к своей колон­не. Выполнившие упражнение быстрее получают очко. Затем упражняются следующие в колонне. Побеждает колонна, набравшая большее число очков. При повто­рении игры дети в парах меняются местами.

**Февраль**

**1-я неделя — ходьба на лыжах:**

* пройти под двумя воротцами из лыжных палок;
* ходьба скользящим шагом, обходя препятствия;
* ходьба скользящим шагом на согнутых ногах;
* игра **«Лыжные дуэты».** На площадке обозначается дис­танция в 10-15 м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на лыжи без палок, взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперед. Однако если на дистанции они разъединяют руки, оба теряют право продолжать гонку. Побеждает пара, при­шедшая к финишу первой.

**2-я неделя — катание на санках:**

* съезжая с горки, поворачивать;
* игра **«Санный круг».** Дети расставляют санки по кругу (поперек движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: обегают санки «змейкой»; пере­прыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем они берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгонять только слева). Можно организовать встречное движение;

**скольжение по ледяным дорожкам:**

* скольжение в полуприседе, приседать и вставать;
* скольжение в глубоком приседе;
* игра **«Сумей взять кубик».** Дети друг за другом сколь­зят с разбега по ледяным дорожкам. На одной дорожке во время скольжения каждый должен взять лежащий рядом кубик;

**3-я неделя — ходьба на лыжах:**

* пройти под двумя воротцами из лыжных палок;
* ходьба скользящим шагом, обходя препятствия;
* игра **«Поменяй флажок».** На одной стороне площадки несколько играющих. Напротив каждого на расстоянии 10-20 м по одному флажку (флажки разного цвета). По сигналу взрослого играющие все одновременно долж­ны пройти до флажков, взять один из них, поставить дру­гой и вернуться назад. Можно проводить как эстафету в звеньях, но расстояние между звеньями должно быть не менее 2 м, чтобы можно было свободно, не мешая друг другу, делать повороты;

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

* скольжение в полуприседе, приседать и вставать;
* скольжение в глубоком приседе;
* игра **«Проскользи на одной ножке по дорожке».**

**Весенний период**

**Май**

* **1-я неделя — подготовительные упражнения к баскетболу и игры:**
* стойка баскетболиста;
* передвижение по площадке бегом, приставными ша­гами;
* остановка двумя шагами, повороты;
* упражнения для формирования «чувства мяча»;
* подвижные игры, учебная игра;

**3-я неделя — подготовительные упражнения к баскет­болу и игры:**

* стойка баскетболиста;
* передвижение по площадке бегом, приставными ша­гами;
* остановка двумя шагами, повороты;
* упражнения для формирования «чувства мяча»; игра **«Поймай мяч».** Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать или хотя бы коснуть­ся его рукой. Если это удается, он меняется с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.;
* подвижные игры, учебная игра;

**4-я неделя — катание на самокатах:**

* вести самокат и управлять рулем;
* кататься по прямой, отталкиваясь левой ногой;
* кататься по прямой, отталкиваясь правой ногой;
* игра **«Кто быстрее».** Дети (2-4 человека) строятся у стартовой линии на расстоянии 8-10 м, флажками отмечают финиш. По сигналу воспитателя дети едут до флажков (каждый к своему). Побеждает ребенок, первым закончивший дистанцию. Разрешается менять ногу;

**подготовительные упражнения к баскетболу и игры:**

* стойка баскетболиста;
* остановка двумя шагами, повороты;
* упражнения для формирования «чувства мяча»;
* ловля мяча;
* подвижные игры, учебная игра.

**Летний период**

**Июнь**

**1-я неделя — катание на самокатах:**

* кататься по прямой, отталкиваясь левой ногой;
* кататься по прямой, отталкиваясь правой ногой;
* тормозить и останавливаться медленно;
* игра **«Катание по коридору».** В игре участвуют не­сколько детей. Дорожка длиной 10-15 м, шириной 80-100 см ограждается с двух сторон кеглями. Дети должны проехать, не задев кегли. Побеждает ребе­нок, не сбивший или сбивший меньшее количество кеглей;
* игра **«Не задень!».** На прямой дорожке кладут 4-5 ку­биков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющие становятся друг за другом в 5-8 м от крайнего кубика. По сигналу воспитателя дети по очереди сильно оттал­киваются несколько раз подряд и ставят обе ноги на платформу. Во время катания ребенок должен объехать расставленные кубики один с правой, другой с левой стороны так, чтобы не задеть их. Миновав все кубики, играющий делает поворот и возвращается к исходному месту;

**бадминтон:**

* держание ракетки и волана;
* удар лицевой стороной ракетки; игра **«Подбей волан».** Дети могут играть группами (по 5-8 человек). Каждый подбивает волан ракеткой, старясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть;
* удары тыльной частью ракетки;
* упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки; игра **«Отрази волан».** Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м, у одного из них ракетка, у другого — волан. Ребенок бросает волан, напарник должен отбить его ракеткой. Когда отбивающий не мо­жет попасть по волану, дети меняются ролями;

— движения без волана, имитирующие удары справа;

**2-я неделя — городки:**

* имитация различных движений деревянной битой;
* правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой;
* имитация удара рукой в воздухе;
* удар битой по подвешенному на веревке мячу;
* удар битой по подвешенному на веревке волану (бад­минтон);
* бросок биты правой рукой на дальность;
* бросок биты левой рукой на дальность;

**подготовительные упражнения к баскетболу и игры:**

* стойка баскетболиста;
* упражнения для формирования «чувства мяча»;
* передача мяча двумя руками от груди;
* ведение мяча на месте правой и левой рукой; игра **«Мотоциклисты».** На площадке размечается дорога шириной 2-3 и длиной 4-5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавли­вается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом.
* подготовительные упражнения к броскам мяча в кор­зину;
* подвижные игры, учебная игра;

**3-я неделя — подготовительные упражнения к баскет­болу и игры:**

* упражнения для формирования «чувства мяча»;
* ловля мяча;
* передача мяча двумя руками от груди;
* ведение мяча на месте правой и левой рукой;
* подготовительные упражнения к броскам мяча в кор­зину; игра **«Попади в корзину».** В 1,5 м от щитов про­водится черта. От нее дети один за другим бросают мяч по 3 раза подряд (под щитом стоят дети, передающие мяч тем, кто бросает мяч в корзину). За попадание в корзину играющий получает 3 очка, за касание мячом кольца — 2, за попадание в щит — 1 очко. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков;
* подвижные игры, учебная игра; **«Мяч в щит».** От од­ного щита дети тройками продвигаются к другому, передавая мяч друг другу. Два игрока продвигаются по краям, один в центре. Центровой бросает мяч одному крайнему, получает от него мяч, затем бросает друго­му. С мячом в руке нельзя делать больше двух шагов (иначе это нарушение правил — пробежка). В центре центровой бросает мяч в щит. При повторении в центре играет другой ребенок. Воспитатель отмечает тройки, не уронившие мяч и не допустившие пробежек;

**Август**

**3-я неделя — городки:**

* удар битой по подвешенному на веревке мячу;
* удар битой по подвешенному на веревке волану (бад­минтон);
* бросок биты правой рукой на дальность;
* бросок левой рукой на дальность;
* бросок биты правой (левой) рукой на дальность с вра­щательным движением;
* бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м (полукон);

**4-я неделя - бадминтон:**

* держание ракетки и волана;
* удар лицевой стороной ракетки;
* удары тыльной частью ракетки;
* упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки; игра **«Попади в щит».** Ребенок становится напротив баскет­больного щита (на расстоянии 5-6 м). Ударом ракетки по волану снизу он старается попасть в щит или кольцо. Играть могут несколько человек, выполняя задание по очереди;
* движения без волана, имитирующие удары справа.