

Перспективное планирование непрерывной непосредственной образовательной деятельности по физической культуре для детей подготовительной к школе группы

СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, найти свое место	*	*						
- повороты направо, налево в колонне			*	*				
- перестроение в 3 звена					*	*		
- перестроение в 3 колонны							*	*
2. Ходьба:								
- с заданием на руки	*	*						
- гимнастическим шагом			*	*				
- на пятках, внешней стороне стопы, врассыпную					*	*		
- на носках, на пятках, врассыпную							*	*
3. Бег:								
- змейкой со сменой ведущего	*	*						
- на носках в колонне с мячом, по сигналу мяч переложить в другую руку			*	*				
- с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием бедра					*	*		
- в среднем темпе 40 сек в чередовании с ходьбой							*	*
4. ОРУ:								
- с большими мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Прыжки:								
- в плотной группировке с продвижением вперед; вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие с продвижением вперед.	П.							
- на 2 ногах с продвижением вперед до ориентира					О.			
- на 2 ногах с продвижением из обруча в обруч						П.		
- с зажатым между ног мячом на месте							П.	
- с зажатым между ног мячом в движении								З.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками 4-6 раз подряд		О.	П.					
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его одной рукой 4-6 раз подряд				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на высоких четвереньках по прямой; змейкой	О.	П.						
- ползание на высоких ч-х по г/скамейке			П.	З.				
8. Подвижные игры:								
- «Перелет птиц»	*	*						
- «Самолеты»			*	*				

- ползание назад				О.				
- ползание то же + «каракатица»					П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «День и ночь»	*	*						
- «Мы – веселые ребята»			*	*				
- «Зевака»					*	*		
- «Салки с лентами»							*	*
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- размыкание и смыкание прист. шагом в шеренге	*	*						
- равнение на ведущего, повороты на месте			*	*				
- расчет на 1-2-3 в движении, перестроение в 3 к.					*	*		
- перестроение из 1 шеренги в круг							*	*
2. Ходьба:								
- с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	*	*						
- с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, взявшись за руки с заданиями для рук							*	*
3. Бег:								
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом	*	*						
- на носках в колонне, врассыпную по сигналу			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, по сигналу – смена направления							*	*
4. ОРУ:								
- с лентами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск на носках, приседая на 1 ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед	П.							
- ходьба по г/ск, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками		П.	З.					
- ходьба по г/ск, перешагивая кубики								О.
6. Прыжки:								
- поочередное перепрыгивание параллельных линий на 2 и 1 ноге	З.							
- боком через невысокое модульное оборудование						О.	П.	
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком								П.
7. Метание:								
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из		О.	П.					

И.П. – стоя прямо двумя руками сверху								
- то же из И.П. – стоя сбоку от баскетбольного кольца				П.	З.			
8. Лазание:								
- переползание через несколько предметов подряд				О.	П.			
- то же с подлезанием под несколько предметов подряд						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Волк во рву»	*	*						
- «Платок»			*	*				
- «Охотники и утки»					*	*		
- «Кошка и мышка»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- перестроение из 1 шеренги в 2, 3			*	*				
- перестроение в 2 круга, в 2 шеренги					*	*		
- перестроение в колонну по 2, по 3 в движении							*	*
2. Ходьба:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- длинной и короткой змейкой, скрестным шагом, выпадами вперед			*	*				
- шеренгой с 1 стороны зала на другую					*	*		
- гимнастическим шагом, в полуприседе							*	*
3. Бег:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой			*	*				
- с захлестыванием голени, с махами ног вперед					*	*		
- парами, тройками							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической палкой (2 ребенка с 1 палкой)	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, перешагивая через большие кубы	П.							
- то же, перешагивая через набивные мячи		П.	З.					
- статическое равновесие «Балерина»								О.
6. Прыжки:								
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком	З.							
- в длину с места						О.	П.	П.
7. Метание:								
- перебрасыванием малого мяча из руки в руку		О.	П.					

- подбрасывание малого мяча вверх, хлопок и ловля его 2 руками				П.				
- перебрасывание малого мяча из руки в руку в движении до ориентира					З.			
8. Акробатика:								
- стойка на лопатках «Березка»				О.	П.			
- «Мост»						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Скакалка под ногами»	*	*						
- «Белые медведи»			*	*				
- «Передал – садись»					*	*		
- «Найди себе пару»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2, перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- расчет на 1-2-3, перестроение по расчету			*	*			*	*
- перестроение в 2, 3 колонны через середину зала					*	*		
2. Ходьба:								
- со сменой положения рук на 8 счетов	*	*						
- с ритмичным притопыванием и прихлопыван-м			*	*			*	*
- в рассыпную, в парах и тройках					*	*		
3. Бег:								
- с преодолением препятствий	*	*						
- с высоким подниманием бедра			*	*				
- с захлестыванием голени					*	*		
- в рассыпную, змейкой в колонне							*	*
4. ОРУ:								
- с косичкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- статическое равновесие «Балерина»	П.							
- удержание равновесия на 1 ноге «Цапля»		П.	З.					
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места в игре «Кузнечики»	З.							
7. Метание:								
- перебрасывание мяча в парах 2 руками от груди		О.						
- то же 2 руками снизу			П.					
- то же через сетку				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до ориентира				О.	П.			
- то же, прокатывая перед собой мяч						П.		

- ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) в сочетании с перебежками								3.	
9. Акробатика:									
- группировка, перекаты в группировке								О.	
- кувырок вперед								П.	П.
10. Подвижные игры:									
- «Жмурки»	*	*							
- «Мороз – Красный нос»			*	*					
- «Мяч в тоннеле»					*	*			
- «Снежная Королева»								*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер ННОД								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Строевые упражнения:									
- перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами направо, налево	*	*							
- перестроение из 1 круга в 2			*	*					
- расчет на 1-2-3-4, размыкание по расчету приставным шагом вправо, влево					*	*			
- перестроение из 1 шеренги в 2							*	*	
2. Ходьба:									
- с перешагиванием через скакалку, прыжками через скакалку	*	*							
- с ритмичными хлопками под правую ногу			*	*					
- перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперед на низких ч-х					*	*			
- на носках, на низких ч-х, спиной вперед							*	*	
3. Бег:									
- со скакалкой по узкой доске, прыжками	*	*							
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом			*	*					
- легкий бег на носках					*	*			
- длинной змейкой, по сигналу - присесть							*	*	
4. ОРУ:									
- со скакалкой	*	*	*	*					
- без предмета					*	*	*	*	
5. Равновесие:									
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками	П.	П.	3.						
- ходьба по г/ск, высоко поднимая ногу, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие									О.
6. Прыжки:									
- в высоту с прямого разбега							О.		
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу								П.	П.
7. Лазание:									
- ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь				О.	П.				

на руках									
- ползание по г/скамейке на спине							П.	3.	
8. Акробатика:									
- кувырок вперед	3.								
- стойка на голове в позе эмбриона		О.	П.	П.	3.				
9. Подвижные игры:									
- «Выше ноги от земли»	*	*							
- «Коршун и цыплята»			*	*					
- «Мяч – капитану»					*	*			
- «Мышеловка»								*	*

МАРТ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер из 1 колонны в 2 в движении			*	*				
- пер из 1 шеренги в 2, 3. Расчет на 1-2-3.					*	*		
- размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	*	*						
- скрестным шагом, перекатом с пятки на носок			*	*				
- на высоких ч-х, высоко поднимая колено, спиной вперед					*	*		
- на носках, пятках, по сигналу – присесть и сгруппироваться							*	*
3. Бег:								
- в сочетании с прыжками, остановками	*	*						
- на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом			*	*				
- спиной вперед, змейкой, со сменой ведущего					*	*		
- на носках широким и коротким шагом							*	*
4. ОРУ:								
- с длинным шнуром	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предмет под ногой из одной руки в другую	П.							
- ходьба по г/ск на носках с поворотом кругом на середине		П.	3.					
- «Ласточка» прямо и боком, стоя на полу								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу и обращая внимание на	3.							

приземление								
- на гимнастический мат с высоты 25-30 см						О.	П.	
- со скамейки на мягкое покрытие и обратно на скамейку								П.
7. Метание:								
- метание мешочка вдаль из ИП – стоя лицом в сектор метания		О.						
- то же из ИП – стоя боком в сектор метания правой и левой рукой			П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- лазание по г/стенке до ориентира				О.				
- из вися на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их					П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Горелки»	*	*						
- «Горячее место»			*	*				
- «Охотник и зайцы»					*	*		
- «Третий – лишний»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из одной колонны в две	*	*						
- повороты направо, налево, прыжком на месте			*	*				
- расчет на 1-2, перестроение в 2 шеренги					*	*		
- пер из 1 шеренги в 1, 2 круга							*	*
2. Ходьба:								
- по узкой дорожке с заданиями для рук, по сигналу – лечь на пол.	*	*						
- парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги			*	*				
- в глубоком приседе, скрестным шагом					*	*		
- с заданиями для рук, с остановкой на сигнал							*	*
3. Бег:								
- обычный, спиной вперед, с остановкой	*	*						
- в колонне змейкой, изменяя темп движения			*	*				
- в колонне по одному, по сигналу - парами					*	*		
- с преодолением препятствий							*	*
4. ОРУ:								
- с маленькими мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- «Ласточка» на ограниченной поверхности	П.							
- ходьба по г/ск на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие		П.	З.					

- ходьба по наклонной вверх и вниз на носках									О.
6. Прыжки:									
- со скамейки на мягкое покрытие и обратно на скамейку	3.								
- через длинную скакалку по одному							О.	П.	
- то же по 2 человека									П.
7. Метание:									
- с места в вертикальную цель		О.	П.						
- то же в катящийся обруч				П.	3.				
8. Лазание:									
- лазание по наклонной вверх и вниз				О.	П.				
- перелезание через верх стремянки							П.		
- то же, ритмично меняя темп								3.	
9. Подвижные игры:									
- «Удочка»	*	*							
- «Космонавты»			*	*					
- «Перебежки»					*	*			
- «Челночок»								*	*

МАЙ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер. из шеренги в колонну по диагонали			*	*				
- пер из одной колонны в три в движении					*	*		
- размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом назад, вперед, со сменой направления	*	*						
- скрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе			*	*				
- перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках					*	*		
- шеренгой с одной стороны зала на другую							*	*
3. Бег:								
- обычный, с высоким подниманием бедра, по сигналу найти себе пару	*	*						
- обычный в чередовании с ходьбой по диагонали			*	*				
- со сменой ведущего, с построением в колонну по диагонали					*	*		
- обычный, с захлестыванием голени, со сменой направления							*	*
4. ОРУ:								
- со скамейкой	*	*	*	*				

- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной вверх и вниз на носках	П.							
- вбегание и сбегание по наклонной на носках		П.	П.					З.
6. Прыжки:								
- через длинную скакалку по 2-3 человека	З.							
- через короткую скакалку, вращая вперед						О.		
- через короткую скакалку, вращая назад							П.	
- бег, вращая короткую скакалку, до ориентира								З.
7. Метание:								
- в горизонтальную цель		О.	П.	П.				
- в горизонтальную и движущуюся цель					З.			
8. Лазание:								
- по канату в три приема				О.	П.	П.	З.	
9. Флорбол:								
- «Защита крепости»	*	*						
- «Квадрат»			*	*				
- игра по упрощенным правилам					*	*	*	*
10. Подвижные игры:								
- «Кузнечики»	*	*						
- «Караси и щука»			*	*				
- «Кошка и мышка в лабиринте»					*	*		
- «Казачьи разбойники»							*	*
11. Диагностика	*	*	*	*				