Перспективное планирование занятий по физической культуре для детей старшей группы МДОУ Детский сад №5 г. Мирный.

СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, равнение на ведущего	*	*						
- построение в шеренгу, колонну, равнение			*	*				
- построение в пары на месте; в колонну					*	*		
- перестроение в пары на месте и в движении							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках, в полуприседе	*	*						
- обычная, на пятках, на носках, врассыпную			*	*				
- перекатом с пятки на носок, в парах, на носках					*	*		
- «найди свое место в колонне»							*	*
3. Бег:								
- с изменением темпа, с остановкой по сигналу	*	*						
- обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени			*	*				
- мелким и широким шагом, врассыпную					*	*		
- обычный, в игре «Найди свое место»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с косичкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом	П.	П.						
- то же по кругу, зигзагообразно			З.					
- ходьба по ограниченной поверхности боком								О.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди	О.	П.	П.					
- подбрасывание мяча вверх и ловля в движении				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на четв-х змейкой между предметами				О.				
- ползание на ч-х между предметами, чер. с бегом					П.	П.		
- ползание на четв-х по г/скамейке							З.	
8. Подвижные игры:								
- «Перелет птиц»	*	*						
- «Самолеты»			*	*				
- «Гонка мячей»					*	*		
- «Пустое место»							*	*
9. Диагностика.						*	*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в две колонны	*	*						
- повороты на месте прыжком, построение в круг			*	*				
- перестроение в два круга					*	*		
- расчет на 1 – 2 в колонне, в шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- в глубоком приседе, с поворотами назад	*	*						
- по кругу приставным шагом, на пятках, носках			*	*				
- на носках, пятках, выпадами, спиной вперед					*	*		
- спиной вперед, на высоких ч-х, с заданием по звуковому сигналу							*	*
3. Бег:								
- змейкой, широким шагом, через воротики 20 см	*	*						
- с махами ног вперед, с остановкой по звуковому сигналу			*	*				
- длинной и короткой змейкой с поворотом кругом					*	*		
- в игре «Пустое место»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с мячом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности боком	П.	П.						
- то же приставными шагами в стороны			З.					
- ходьба по прямой с мешочком на голове								О.
6. Прыжки:								
- на двух ногах на месте						О.		
- на двух с продвижением вперед 3-4 метра							П.	П.
7. Метание:								
- отбивание мяча от пола пр. и л. рукой (4-6 раз)		О.	П.	П.				
- работа с мячом 1 рукой в движении по кругу					З.			
8. Лазание:								
- ползание на четвереньках за катящимся мячом				О.				
- ползание на четвереньках 3-4м, толкая мяч головой					П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «День и ночь»	*	*						
- «Мы – веселые ребята»			*	*				
- «Зевака»					*	*		
- «Салки с лентами»							*	*
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 2 колонны, повороты на месте	*	*						
- повороты на месте кругом, пер. в 3 колонны			*	*				
- повороты на углах, расхождение из колонны по 1 в разные стороны					*	*		
- повороты на месте							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках; выпадами по г/скамейке	*	*						
- согнувшись, обхватив руками голень, на носках			*	*				
- спиной вперед, согнувшись, парами					*	*		
- в колонне по одному, парами							*	*
3. Бег:								
- противоходом, с ускорением, с остановкой	*	*						
- с высоким подниманием бедра, врассыпную			*	*				
- семенящий, с высоким подниманием бедра, прыжками на 1 ноге					*	*		
- с остановкой по звуковому сигналу							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со скакалкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с мешочком на голове по прямой с различными положениями рук	П.							
- то же по кругу, змейкой между предметами		П.	З.					
- ходьба по г/скамейке, перешагивая набивные мячи								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 2 ногах с зажатым между ног мячом	З.							
- через модули правым и левым боком на двух ногах с продвижением вперед						О.	П.	
- через предметы, чередуя прыжки на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед								П.
7. Метание:								
- набрасывание колец на кольцеброс		О.	П.	П.				
- то же в эстафетах					З.			
8. Лазание:								
- переползание через г/скамейку				О.				
- то же через несколько предметов подряд					П.	П.		
- то же в сочетании с ходьбой по г/ск приставным шагом							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Волк во рву»	*	*						
- «Платок»			*	*				
- «Охотники и утки»					*	*		
- «Кошка и мышка»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2-3; перестроение по расчету	*	*						
- построение в звенья за ведущими			*	*				
- перестроение в пары, в колонны					*	*		
- перестроение в шеренгу, в две шеренги							*	*
2. Ходьба:								
- обычным шагом в колонне	*	*						
- с заданиями на руки, высоко поднимая колени, спиной вперед			*	*				
- на высоких четвереньках, на пятках и носках					*	*		
- с поворотом кругом по сигналу, на пятках							*	*
3. Бег:								
- по наклонной доске, через воротики 10 см	*	*						
- медленный, прыжками с ноги на ногу			*	*				
- с высоким подниманием бедра, с махами ног в стороны, врассыпную					*	*		
- в п/и «Уголки»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с лентами					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке с высоким подниманием колен, перешагивая н/мячи, руки в стороны	П.	П.						
- то же боком			З.					
- стойка на 1 ноге, 2 – вперед, руки на пояс								О.
6. Прыжки:								
- на 2 ногах из обруча в обруч	З.							
- в длину с места						О.	П.	
- прыжок в длину через ров из г/скакалок								П.
7. Метание:								
- перебрасывание мяча от груди, снизу, из-за головы		О.	П.					
- перебрасывание мяча из различных положений через сетку				П.	З.			
8. Акробатика:								
- «березка»				О.	П.			
- «корзиночка»						П.	П.	
9. Подвижные игры:								
- «Скакалка под ногами»	*	*						
- «Белые медведи»			*	*				
- «Передал – садись»					*	*		
- «Найди себе пару»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в одну, в три колонны	*	*						
- построен. в круг, размыкание на вытянутые руки			*	*				
- перестроение в пары					*	*		
- построение в 1 колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны							*	*
2. Ходьба:								
- лыжника, конькобежца, широким шагом, прыжками на двух ногах	*	*						
- с длинным шнуром, с заданием на руки					*	*		
- приставным шагом с притопом и прихлопом			*	*				
- перекатом с пятки на носок, с поворотом прыжком по сигналу							*	*
3. Бег:								
- с высоким подниманием бедра, с перепрыгиванием и подлезанием	*	*						
- со шнуром змейкой, по сигналу - присесть					*	*		
- со сменой направления по муз сигналу			*	*				
- змейкой на носках, со сменой ведущего							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с длинным шнуром в кругу					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- стойка на 1 ноге «Балерина»	П.							
- то же в игре «Кто дольше простоит на 1 ноге»		П.	З.					
- ходьба по г/ск, раскладывая и собирая мелкие предметы								О.
6. Прыжки:								
- прыжки широким шагом по следам	З.							
7. Метание:								
- прокатывание мяча ногой, сбивая предмет		О.	П.					
- то же, стараясь попасть в ворота				П.				
- прокатывание мяча ногой в парах «Точный пас»					З.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до обозначенного места				О.	П.			
- то же змейкой между предметами (кеглями)						П.		
- ползание по-пластунски в сочетании с перебежками							З.	
9. Акробатика:								
- перекаты в группировке						О.	П.	П.
10. Подвижные игры:								
- «Жмурки»	*	*						
- «Мороз – Красный нос»			*	*				
- «Мяч в тоннеле»					*	*		
- «Снежная Королева»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 1, в 3 колонны	*	*						
- построение в шеренгу, перестроение в круг			*	*				
- равнение в колонне, перестроение в звенья					*	*		
- перестроение в колонну, в шеренгу по диагонали, расчет на первый-второй в движении							*	*
2. Ходьба:								
- по сигналу принять И.П.- лежа на полу	*	*						
- широкой змейкой, выпадами, спиной вперед			*	*				
- со сменой положения рук на 4 счета					*	*		
- высоко поднимая колени, с поворотами прыжком кругом, на пятках, на носках							*	*
3. Бег:								
- приставным шагом с изменением темпа, со сменой направляющего	*	*						
- змейкой, с выполнением задания по сигналу			*	*				
- с изменением темпа, с захлестыванием голени					*	*		
- на носках, по сигналу построение по диагонали							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с обручем (2 ребенка с 1 обручем)					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- бег по г/ск, расклад. и собирая мелкие предметы	П.	П.						
- «не потеряй груз» - бег по г/ск с мячами			З.					
- ходьба по г/ск с приседанием на середине								О.
6. Прыжки:								
- вверх с 3-4 шагов разбега, стараясь коснуться мяча						О.		
- в высоту с прямого разбега							П.	П.
7. Лазание:								
- ползание по г/ск на животе, подтягиваясь на руках				О.	П.			
- ползание по г/ск на спине						П.	З.	
8. Акробатика:								
- перекаты в группировке	З.							
- кувырок назад		О.	П.	П.	З.			
9. Подвижные игры:								
- «Выше ноги от земли»	*	*						
- «Коршун и цыплята»			*	*				
- «Мяч – капитану»					*	*		
- «Мышеловка»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в 1, 2 круга	*	*						
- перестроение в три колонны			*	*				
- перестроение в колонну, в круг					*	*		
- повороты направо, налево в колонне, шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- имитация ходьбы гимнастов, штангистов	*	*						
- скрестным шагом			*	*				
- на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук					*	*		
- со сменой ведущего, по сигналу - прыжки							*	*
3. Бег:								
- змейкой с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, через воротики	*	*						
- с изменением направления, спиной вперед			*	*				
- с махами ног в стороны в чередовании с ходьбой с притопами					*	*		
- змейкой на носках с остановкой по сигналу							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с гантелями					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед	П.							
- то же с подъемом на носки; опорой на стопу.		П.	З.					
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с прямого разбега	З.							
- на г/мат с высоты 20 см в обозначенное место						О.		
- то же с высоты 30 см							П.	
- прыжки со скамейки 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:								
- по г/стенке до колокольчика				О.	П.			
- из виса на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Горелки»	*	*						
- «Горячее место»			*	*				
- «Охотник и зайцы»					*	*		
- «Третий – лишний»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- пер. в 2-3 колонны на месте и в движении	*	*						
- пер. в пары на месте, по сигналу – в движении			*	*				
- пер. разведением по 1 в стороны от середины					*	*		
- пер. в звенья							*	*
2. Ходьба:								
- пружинистый шаг с носка	*	*						
- на высоких ч-х, выпадами, спиной вперед			*	*				
- с притопами и прихлопами					*	*		
- со сменой ведущего, короткой и дл. змейкой							*	*
3. Бег:								
- на носках	*	*						
- медленный 1 минуту, широкой змейкой			*	*				
- подскоком, приставным шагом, руки на пояс					*	*		
- длинной змейкой, по сигналу - врассыпную							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со стулом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед	П.							
- то же, 1 рука вперед, 2 – в сторону, противоположная рука в сторону		П.						
- «Кто дольше простоит»			З.					
- ходьба по наклонной доске								О.
6. Прыжки:								
- со скамейки и обратно на скамейку	З.							
- на 1 ноге по прямой						О.	П.	
- на 1 ноге змейкой вокруг мячей до ориентира								З.
7. Метание:								
- с места в вертикальную цель		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- по г/ст, разноименным способом, перелезая с пролета на пролет				О.	П.			
- то же, но подъем по наклонной лестнице						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Удочка»	*	*						
- «Космонавты»			*	*				
- «Зайчик»					*	*		
- «Челночок»							*	*

МАЙ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в три колонны парами	*	*						
- размык. из 1 колонны в 3 приставными шагами			*	*				
- перестроение парами, в два круга					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- парами в колонне, по сигналу – пер в 1 колонну	*	*						
- широким шагом, спиной вперед, на низких ч-х			*	*				
- перекатом с пятки на носок					*	*	*	*
3. Бег:								
- с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	*	*						
- семенящий, по сигналу принять И.П. по показу			*	*				
- с преодолением препятствий (г/ск, воротики)					*	*		
- на короткую дистанцию – 30 м							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с гимнастической палкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной доске прямо, скатывание с неё	П.							
- то же боком, с переходом на соседний пролет		З.						
6. Прыжки:								
- через короткую скакалку, вращая её вперед и назад			О.	П.	З.			
7. Метание:								
- метание предметов в горизонтальную цель					О.	П.	П.	З.
8. Лазание:								
- по веревочной лестнице разноименным способом						О.		
- то же одноименным способом							П.	
- то же свободным способом								З.
9. Подвижные игры:								
- «Лягушки в болоте»	*	*						
- «Караси и щука»			*	*				
- «Хитрая лиса»					*	*		
- «Медведи и пчелы»							*	*
10. Диагностика.	*	*	*	*				