

## Задачи на Сентябрь

### 1. *Образовательные:*

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;
- 1.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги;
- 1.3. Упражнять в перебрасывании мяча;
- 1.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа;
- 1.5. Учить пролазить через обруч;
- 1.6. Упражнять в ходьбе, беге враспынную и непрерывном беге до 1,5 мин.

### 2. *Развивающие*

- 2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал инструктора по физкультуре.

### 3. *Воспитывающие*

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба враспынную.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед; 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.	«У кого мяч?» «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между поставленными предметами. Перестроение в три колонны по сигналу инструктора.	<b>ОРУ</b> с мячом	1. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах; 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками; 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру» «Мы, веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за инструктором. Переход на обычную ходьбу.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо; 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Удочка» «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному
<b>4</b> Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три.	<b>ОРУ</b> С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке; 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове; 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — «Пингвины»	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

## Задачи на Октябрь

### 1. *Образовательные:*

- 1.1. Учить детей перестроению в две колонны;
- 1.2. Учить ходьбе приставным шагом;
- 1.3. Учить повороты по сигналу инструктора;
- 1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски;
- 1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два.

### 2. *Развивающие:*

- 2.1. Развивать координацию движений и глазомер;
- 2.2. Гибкость.

### 3. *Воспитывающие:*

- 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр;
- 3.2. Приучать помогать взрослым.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>Октябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу инструктора перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ  Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц»  «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки: спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; 3. Переползание через препятствия; 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Не оставайся на полу»  «Ловишки»	И.М.П «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу инструктора	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель; 2. Лазанье; 3. Ходьба с перешагиванием через мягкие спортивные модули.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два.	ОРУ С обручем	1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие; 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках; 3. Пролезание.	«Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает»  И.М.П. «Затейники»

## Задачи на Ноябрь

### **1. Образовательные:**

- 1.1 Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами;
- 1.2 Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую;
- 1.3 Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах;
- 1.4 Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед;
- 1.5 Упражнять в ползании по скамейке на животе;
- 1.6 Повторить ведение мяча между предметами;
- 1.7 Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках;
- 1.8 Упражнять в подлезании под шнур боком;
- 1.9 Повторить упражнения на равновесие.

### **2. Развивающие:**

- 2.1 Развивать глазомер, ловкость и координацию движений;
- 2.2 Гибкость.

### **3. Воспитывающие:**

- 3.1 Воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- 3.2 Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие; 2. Прыжки на правой и левой ноге; 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; 4. «Мяч о стенку»; 5. «Поймай мяч»; 6. «Не задень».	«Пожарные на учении»  «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу»
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал инструктора: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; 3. Отбивание мяча о землю; «Мяч водящему»; «По мостику».	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»  Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу инструктора с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук по сигналу инструктора  Игра малой подвижности «Летает — не летает»
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье: подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее» 2. «Мяч о стенку»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим

## Задачи на Декабрь

### **1. Образовательные:**

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, врассыпную, по наклонной доске;
- 1.2. Закреплять навык прыжков: на двух ногах, с ноги на ногу;
- 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель;
- 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча;
- 1.5. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой.

### **2. Развивающие:**

- 2.1. Развивать выносливость;
- 2.2. Глазомер;
- 2.3. Ловкость и координацию движений;
- 2.4. Гибкость.

### **3. Воспитывающие:**

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- 3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
<b>Декабрь</b>						
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ  С гимнастической палкой	1. Равновесие; 2. Прыжки; 3. Перебрасывание мяча двумя руками;  1. «Кто дальше бросит» 2. «Не задень»	Подвижная игра «Кто скорее до флажка»; Подвижная игра «Мороз-красный нос».	«Сделай фигуру»;  Самомассаж
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча; упражнять в прыжках на двух ногах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному;  Построение в колонну, ходьба и бег по координационной лестнице.	ОРУ  С обручем	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1. «Метко в цель». 2. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранению равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	ОРУ	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие  1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает»; Ходьба между кеглями
<b>4</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.  Разучить игровые упражнения с шайбой и Ключкой.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу. По сигналу инструктора поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал инструктора. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	ОРУ  С малым мячом	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Самомассаж



