

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

(Октябрь 2017)

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседания.			
Тема недели	«Что растет в саду и в огороде»	«Мы - баскетболисты!»	«Путешествие по родной стране»	Занятие, построенное на эстафетах и играх
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Ходьба с изменением направления. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	На г. скам. №2	С мячом №3	С элементами аэробики №5	Без предметов №7
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Свечки» (русская народная игра)	«Сбей кегли»	«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	«Гори-гори ясно»
М/п игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры» (Виды спорта)	«Фигурная ходьба»	«Найди ягоду и промолчи»
Индивидуальная работа	«Цапля» Цель: развивать координацию движений	«Кто дальше?» Цель: совершенствование навыков метания предметов	«Кто дальше» Цель: совершенствование техники прыжка (сильный толчок, энергичный взмах рук)	«Лови-бросай» Цель: упражнять ловить мяч, не прижимая его к груди
Физкультурный досуг	Тема: «Заболела Баба Яга, огород не убрала» Цель: Активизация интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Дата проведения: 27 октября			
Взаимодейст. с семьей	Информационный стенд «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»			
Взаимодейст. с педагогами	Практикум-консультация «Такая разная утренняя гимнастика!» Подготовка и проведение спортивных соревнований между сотрудниками «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»			

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В старшей ГРУППЕ

(Октябрь 2017)

Задачи	Упражнять в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
Тема недели	«Как живут в деревнях» Мотивация: «К бабушке пешком»	«Транспорт» Мотивация: «Путешествие по родной стране»	«Берегите свое здоровье» Мотивация: «На помощь Айболиту»	Занятие, построенное на эстафетах и играх
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
ОРУ	б/п №5	С большим мячом №6	С обручем	б/п №7
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые упражнения 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Змейка» (русская н. игра)	«Гуси-гуси...»	«Горелки с платочком» (русская н. игра)
М/п игры	«Найди и промолчи»	«Лови овощи» (с мячом)	«Летает – не летает»	Релаксация с «парашютом»
Индивидуальная работа	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10раз подряд)	Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).
Физкультурный досуг	Тема: «Осенние встречи» Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у детей, приобщение детей к здоровому образу жизни. Дата проведения: 25 октября			
Взаимодейст. с семьей	Информационный стенд «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»			
Взаимодейст. с педагогами	Практикум-консультация «Такая разная утренняя гимнастика!» Подготовка и проведение спортивных соревнований между сотрудниками «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»			

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

(Октябрь 2017)

Задачи	Упражнять сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
Тема недели	«Осень наступила»	«Дары осени»	«Осенние витамины»	Занятие, построенное на эстафетах и играх
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	С косичкой №3	С мячом №5	С кубиками №6	б/п №7
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» , прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально.
Подвижные игры	«Кот и воробушки»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
М/п игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередовать с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди ягоды, фрукты и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»
Индивидуальная работа	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	Прыжки: упражнение «Прыгаем как зайчики»	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками	Закрепить прыжки подскоками
Физкультурный досуг	Тема: «Вышли зайцы в огород» Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у детей, приобщение детей к здоровому образу жизни. Дата проведения: 23 октября			
Взаимодейст. с семьей	Информационный стенд «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»			
Взаимодейст. с педагогами	Практикум-консультация «Такая разная утренняя гимнастика!» Подготовка и проведение спортивных соревнований между сотрудниками «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!»			