

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 47 «Гусельки»

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 4-5 лет**

Составитель: Курбанова Яна Геннадьевна,
учитель (физическая культура)

г. Сургут

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 4-5 лет**

Месяц	№ Занятия	Тема недели	Тема	Содержание	Материалы и оборудование
Образовательная область «Физическое развитие»					
Сентябрь	1-3	До свидания лето!	«Ориентировка в пространстве. Ходьба»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Свисток; Гимнастические доски; Фишки;
	4-6	Детский сад наш так хорош – лучше сада не найдешь! Игрушки	«Перепрыгивание, Прыжки»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; ОРУ с обручами, прыжках на двух ногах на месте; перепрыгивание через набивные мячи, упражнять в прокатывании мяча, передача мяча друг другу.	Свисток; Мячи; Набивные мячи; Маты; Обручи.
	7-9	Осень. Признаки осени. Правила безопасного поведения на природе.	«Передача мяча»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, передача мяча от пола партнеру; Обучать детей лазанью под шнур	Свисток; Мячи; Стойки; Шнуры.
	10-12	Дары леса (деревья, кустарники)	«Лазание»	Развивать ориентировку в пространстве; ОРУ с гимнастическими палками, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Свисток; Мячи малые; Гимнастические палки; Шнур; Гимнастические стойки.
	13-15	Огород. Овощи	«Прыжки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями по сигналу учителя; ОРУ с малыми мячами. Упражнения на равновесия при ходьбе на ограниченной	Свисток; Мячи; Конусы; Маты;

Октябрь	16-18			площади опоры. Прыжки на месте, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Обручи малые.
		Сад. Фрукты.	«Перекачивания мяча»	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; Обучать отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.	Свисток; Мячи; Шнуры; Скамейки.
	19-21	Птицы. Перелетные птицы.	«Ловкость»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Свисток; Конусы; Гимнастические ленты; Обручи малые.
	22-24	Мои друзья. Я в мире. Человек.	«Упражнение на координацию»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; ОРУ со шнурками, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Свисток; Дуги; Шнурки; Скамья гимнастическая.
	25-27	Тело человека. Здоровый образ жизни.	«Жить здорово»	Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями по сигналу учителя; ОРУ с малыми мячами. Формировать у детей понимания важности соблюдения здорового образа жизни; упражнять детей в ходьбе, лазанью и прыжкам. Способствовать повышению мотивации занятиям физической культуры.	Свисток; Маты; Дуги; Мячи.
	28-30	Семья	«Координация движений»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; ОРУ с мячами, прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу,	Свисток; Мячи; Обручи; Дуги

Ноябрь	31-33			развивая координацию движений и глазомер	
		Одежда	«Прыжки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Свисток; Конусы; Обручи
	34-36	Обувь	«Ползания на четвереньках»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Свисток; Конусы; Мягкая игрушка.
		Головные уборы	«Перепрыгивания»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Учить детей перепрыгивать через предметы (шнуры, канаты, обручи)	Свисток; Гимнастические шнуры; Мягкая игрушка
Декабрь	40-42	Посуда	«Ходьба»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, выполнять ОРУ с предметами, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Свисток; Ленты; Гимнастические доски шириной 25 см.
		Мебель	«Лазанье»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Свисток; Мячи большого диаметра; Дуги.
	46-48	Зима. Безопасное поведение зимой	«Равновесие»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ОРУ с обручами, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесии.	Свисток; Гимнастическая скамья; Обручи.

	49-51	Новый год. Пожарная безопасность.	«Новогодние эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и перепрыгиваний через препятствия. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Конусы; Стойки; Маты.
Январь	52-54	Домашние птицы. Гости нашего участка. (зимующие птицы)	«Равновесие»	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп	Свисток; Фит-Боллы; Обручи средние.
	55-57	Домашние животные и детеныши	«Ходьба»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Свисток; Малые и средние мячи; Конусы.
	58-60	У кого какая шубка	«Перепрыгивания»	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать быстроту реакции. Поддерживать интерес к двигательным действиям.	Свисток; Гимнастический шнур; Гимнастический мостик.
	61-63	Транспорт. Правила дорожного движения	«Бег к фишкам»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений Учить детей различать и запоминать цвета при помощи разноцветных (фишек, конусов, кеглей) Бег к фишкам, повторить прыжки с продвижением вперед.	Свисток; Фишки; Конусы; Кегли.
	64-66	Профессии (продавец, почтальон, профессии на транспорте)	«Бросание мяча»	Упражнять детей в ходьбе змейкой между предметами, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Свисток; Фит Боллы; Конусы; Шнуры; Мячи..

Февраль	67-69	Защитники Отечества	«Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Мячи; Конусы.
	70-72	Моя Страна	«Прыжки с высоты»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягкого приземления на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Свисток; Гимнастические доски шириной 25см; Фишки; Мячи малые.
Март	73-75	Весна. 8 марта!	«В лес по тропинке. Ходьба»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Свисток; Набивные мячи; Гимнастические ленты; Гимнастические доски (шириной 25см).
	76-78	Растения весной	«Прыжки в длину»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Свисток; Фит-Болл; Маты.
	79-81	Дикие животные весной	«Координация движений в равновесии»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия с различными положениями рук, при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Кубики; Стойки; Барьеры; Гимнастическая скамья.
	82-85	Дом и его части. Безопасность дома.	«Ловля мяча»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Свисток; Мячи; Фишки; Конусы.
	86-87	Кухня. Продукты питания.	«Ходьба на повышенной опоре»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Кубики; Флажки; Гимнастические доски;

Апрель	88-90	Путь к звездам	«Равновесие»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ОРУ с мячами, повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Мячи; Кегли; Фишки; Скамья.
	91-93	Наш город. Моя улица. Безопасное поведение в городе.	«Катание мяча»	Обучать катать обруч друг другу. Развивать точность приземления. Закрепить навыки ходьбы змейкой. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу в разных; развешать точность направления движений; упражнять в прыжках; воспитывать интерес к занятиям.	Свисток; Обручи; Мячи; Маты.
	94-96	Папины помощники (инструменты). Один дома.	«Ходьба по скамье»	Повторить ходьбу между предметами и на ограниченной опоре. Упражнять детей действовать по сигналу. Повторить работу с мечами. Учить держать равновесие при прохождении по скамье с различными положениями рук и с мешочками.	Свисток; Скамейка; Маты; Конусы; Мешочки с песком. .
	97-99	Обитатели водоемов и рек.	«Ползания»	Обучить группировки в лазанье под дугой. Развивать точность приземления. Закрепить навыки ходьбы змейкой. Катания обруча друг от друга. Упражнять в прыжках. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.	Свисток; Маты; Стойки; Фишки
Май	100-102	День Победы!	«Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Конусы; Мячи.
	103-105	В мире прекрасного (кино, театр, цирк, музей)	«Прыжки через болота»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Свисток; Обручи; Гимнастические шнуры; Мячи среднего диаметра.

	106-108				
		Знакомство с народной культурой и традициями.	«Ходьба»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, Повторить ОРУ с предметами. Развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Свисток; Кубики; Маты.