

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

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 5-6 лет**

Составитель: Курбанова Яна Геннадьевна,
учитель (физическая культура)

г. Сургут

Перспективное планирование физкультурных занятий

Возраст 5-6 лет

Месяц	Тема недели	Тема Занятия	Содержание	Материалы и оборудование
Образовательная область «Физическое развитие»				
Сентябрь	До свидания лето!	1-3 «Ходьба»	ОРУ в движении. Ходьбе в разных направлениях; с разным положением рук; с палочкой и без. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Свисток; Гимнастические доски; Фишки; Мячи.
	Профессии детского сада	4-6 «Равновесие»	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; ОРУ с мешочками; повторить ходьбу по уменьшенной площади, упражнения на сохранение равновесия.	Свисток; Гимнастические доски Гимнастические палки Мешочки
	Осень.	7-9 «Ориентировка в пространстве. Ходьба»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упражнять в сохранении равновесия, прокатывание обручей, развивать глазомер, развивать точность, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Свисток; Обручи; Стойки; Гимнастические доски Туннель.
	Дары леса	10-12 «Прыжки»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической	Свисток; Мячи; Конусы; Маты; Обручи малые

			скамейке с выполнением заданий. Прыжки на месте, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	
Октябрь	Огород. Овощи	13-15 «Основные виды движений»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. ОРУ с гимнастической палочкой. Развивать точность движений при переброске мяча.	Свисток; Мячи малые; Гимнастические палки; Гимнастическая скамья;
	Сад. Фрукты.	16-18 «Ловкость»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ОРУ с обручами Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Свисток; Мячи; Обручи малые; Кубики;
	Перелетные птицы.	19-21 «Перекатывание мяча»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, обучать отталкиванию мяча при прокатывании друг другу..	Свисток; Конусы; Гимнастические ленты; Обручи малые.
	Я в мире. Человек.	22-24 «Быстрый мяч»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в	Свисток; Кубики; Скамья гимнастическая.

			прыжках со скамейки; ОРУ с предметом и без. Упражнять детей в передачи мяча из-за головы, от груди и перекаты мяча. Игра с мячом.	
	Здоровый образ жизни.	25-27 «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.
Ноябрь	Одежда. Головные уборы	28-30 «Ползания»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Свисток; Конусы; Маты; Гимнастические доски.
	Добрая забота	31-33 «Перепрыгивания»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, прыжки с возвышения, с приземлением на полусогнутые ноги в прыжках.	Свисток; Гимнастические шнуры; Коврики гимнастические. Скамья.

			Учить детей перепрыгивать через предметы (шнуры, канаты, обручи)	
	Дружная семья – дружная страна	34-36 «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, развивая координацию движений и глазомер	Свисток; Мячи; Обручи; Дуги
	Обувь	37-39 «Прыжки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Свисток; Конусы; Обручи
Декабрь	Зима.	40-42 «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.
	Безопасное поведение зимой	43-45 «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.

	Пожарная безопасность.	46-48 «Равновесие»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ОРУ с обручами, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесии.	Свисток; Гимнастическая скамья; Обручи.
	Новый год..	49-51 «Новогодние эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и перепрыгиваний через препятствия. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Фит-Боллы; Обручи средние.
Январь	Гости нашего участка.	52-54 «Работа с мячами»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Свисток; Конусы; Стойки; Маты.
	Домашние животные	55-57 «Равновесие»	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорционное развитие всех мышечных групп	Свисток; Малые и средние мячи; Конусы.
	Домашние птицы	58-60 «Перепрыгивания»	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать	Свисток; Гимнастический шнур; Гимнастический мостик.

			быстроту реакции. Поддерживать интерес к двигательным действиям.	
Февраль	Правила дорожного движения	61-63 «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, знаков) Бег к фишкам, повторить прыжки с продвижением вперед.	Свисток; Фишки; Конусы; Кегли.
	Транспорт	64-66 «Подбрасывания мяча»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча с хлопком и без, упражнения в прыжках, на равновесие.	Свисток; Конусы; Мячи малые.
	Защитники Отечества	67-69 «Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Мячи; Конусы.
	Моя страна	70-72 «Снежки»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке,	Свисток: Гимнастические доски шириной 25см; Фишки;

			повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Мячи малые.
Март	Весна.	73-75 «В лес по тропинке. Ходьба»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Свисток; Мячи; Гимнастические маты; Гимнастические доски (шириной 25см).
	8 марта!	76-78 «Эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и перепрыгиваний через препятствия. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Мячи; Конусы
	Растения весной	79-81 «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.

	Архитектура.	82-84 «Ловля мяча»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом, в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Свисток; Мячи; Фишки; Конусы.
Апрель	Наш город.	84-86 «Скакалка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Свисток; Скакалка; Скамья; Мячи; Маты.
	Путь к звездам	87-89 «Равновесие»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Свисток; Мячи; Кегли; Фишки; Скамья.
	Кухня. Электроприборы	90-92 «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;

	Один дома.	93-95 «Ходьба по скамье»	Повторить ходьбу между предметами и на ограниченной опоре. Упражнять детей действовать по сигналу. Повторить работу с мечами. Учить держать равновесие прохождении по скамье с различными положениями рук и с мешочками.	Свисток; Скамейка; Маты; Конусы; Мешочки с песком. .
	Папины помошники	96-98 «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	День Победы!	99-101 «Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Конусы; Мячи.
	Знакомство с народной культурой и традициями.	102-104 «Прыжки через болота»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Свисток; Обручи; Гимнастические шнуры; Мячи среднего диаметра.

			Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	
	В мире прекрасного	105-107 «Ходьба»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, Повторить ОРУ с предметами. Развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Свисток; Кубики; Маты.
	Лето.	108-110 «Лазанье по Шведской стенке	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. Учить детей лазанью по Шведской стенки, лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Свисток; Шведская стенка; Обручи малого диаметра.