

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

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 6-7 лет**

Составитель: Курбанова Яна Геннадьевна,
учитель (физическая культура)

г. Сургут

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 6-7 лет**

Месяц	Тема недели	Тема	Содержание	Материалы и оборудование
Образовательная область «Физическое развитие»				
Сентябрь	До свидания лето! День знаний	1-3 «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; Гимнастические доски; Фишки; Мячи.
	Игрушки. Профессии детского сада	4-6 «Прыжки»	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; ОРУ с обручами; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжках на двух ногах на месте; перепрыгивание через набивные мячи, упражнять в прокатывании мяча, передача мяча друг другу.	Свисток; Мячи; Набивные мячи; Маты; Обручи.
	Осень. Признаки осени. Правила безопасного поведения на природе.	7-9 Передача мяча»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур; в прокатывании мяча; передача мяча от пола партнеру; развивать координацию движений.	Свисток; Мячи; Стойки; Шнуры.

	Дары леса (деревья, кустарники)	10-12 «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. Развивать точность движений при переброске мяча.	Свисток; Мячи малые; Гимнастическая скамья;
Октябрь	Огород. Овощи	13-15 «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 скамейке с выполнением заданий. Прыжки на месте, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Свисток; Мячи; Конусы; Маты; Обручи малые.
	Сад. Фрукты.	16-18 «Перекачивания 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; Мячи; Кегли; Кубики;
	Птицы. Перелетные птицы.	19-21 «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.

	Мои друзья. Я в мире. Человек.	22-24 «Упражнение на координацию»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с предметами.	Свисток; Дуги; Шнурки; Кегли; Кубики; Скамья гимнастическая.
	Тело человека. 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	Дружная семья – дружная страна	28-30 «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
	Добрая забота	31-33 «Прыжки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Свисток; Конусы; Обручи

	Одежда. Головные уборы	34-36 «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.
	Обувь	37-39 «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. Учить детей перепрыгивать через предметы (шнуры, канаты, обручи)	Свисток; Гимнастические шнуры; Коврики гимнастические. Скамья.
Декабрь	Посуда	40-42 «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	43-45 «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.

	Зима. Безопасное поведение зимой	46-48 «Равновесие»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ОРУ с обручами, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия.	Свисток; Гимнастическая скамья; Обручи.
	Новый год. Пожарная безопасность.	49-51 «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	Домашние птицы. Гости нашего участка. (зимующие птицы)	52-54 «Равновесие»	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп	Свисток; Фит-Боллы; Обручи средние.
	Домашние животные и детеныши	55-57 «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; Малые и средние мячи; Конусы.
	У кого какая шубка	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	Транспорт. 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) Бег к фишкам, повторить прыжки с продвижением вперед.	Свисток; Фишки; Конусы; Кегли.
	Профессии (продавец, почтальон, профессии на транспорте)	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 край. 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. 8 марта!	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).
	Растения весной	76-78 «Прыжки в длину»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Свисток; Фит-Болл; Маты.
	Дикие животные 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.

	Дом и его части. 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	Кухня. Продукты питания. Электроприборы	84-86 «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;
	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.
	Наш город. Моя улица. Безопасное поведение в городе.	90-92 «Скакалка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с	Свисток; Скакалка; Скамья; Мячи;

			продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Маты.
	Папины помощники (инструменты). 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. .
	Обитатели водоемов и рек.	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.

	В мире прекрасного (кино, театр, цирк, музей)	102-104 «Прыжки через болота»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Свисток; Обручи; Гимнастические шнуры; Мячи среднего диаметра.
	Знакомство с народной культурой и традициями.	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. Цветы на лугу. Насекомые.	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.