

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ**

Неделя	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть	Общее кол часов
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
<b>Сентябрь</b>							
I неделя	Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Ходьба в полуприседе. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.	Комплекс №1	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; Прыжки на двух ногах на месте; Перебрасывание мяча друг другу снизу.	«Чье звено скорее соберется».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
II неделя		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег широким и мелким шагом.	Комплекс №1	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы; Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; Прыжки на двух ногах на месте.	«Чье звено скорее соберется».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.	Комплекс №1	Прыжки на двух ногах на месте; Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине); Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.	«Хитрая лиса».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед	Комплекс №1	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; Прыжки на двух ногах на месте; Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.	«Веселые лягушки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
Итог:							4 часа
<b>Октябрь</b>							

I неделя	Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать правильную осанку.	Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.	Комплекс №2	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см); Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	«Веселые лягушки».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
II неделя		Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Комплекс №2	Прыжки с зажатым между ног мешочком; Проползание на животе под веревкой; Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Школа мяча».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.	Комплекс №2	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	«Чье звено скорее соберется».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Комплекс №2	Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Перебрасывание мяча друг другу через сетку.	«Сбор урожая».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30-40 секунд.	1
Итог:							4 часа

Ноябрь

I неделя	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений; развивать двигательные качества и способность детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость; формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Комплекс №3	Прыжки с зажатым между ног мешочком; Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Веселые лягушки» (с обручами).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
II неделя		Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Комплекс №3	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Сбор урожая».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое)	Комплекс №3	Прыжки с зажатым между ног мешочком; Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине; Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.	«Школа мяча».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Комплекс №3	Прыжки с зажатым между ног мешочком; Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	«Хитрая лиса».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
Итог:							4 часа

Декабрь

«Два мороза».

I неделя	Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой; продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.).	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Комплекс №4	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; Пролезание в обруч разными способами; Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10 раз).		Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
II неделя		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Комплекс №4	Пролезание в обруч разными способами; Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком.	«Перебежки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Комплекс №4	Пролезание в обруч разными способами в чередовании проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотом.	«Два мороза».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Комплекс №4	Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотом; Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; Пролезание в обруч разными способами.	«Перебежки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
Итог:							4 часа

Январь

III неделя	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба с мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Комплекс №5	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; Подлезание под дугу разными способами; Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Снежная карусель».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий	Комплекс №5	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.	«Два мороза».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
Итог:							2 часа

I неделя	Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения	Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.	Комплекс №6	Прыжки вверх из глубоко приседа; Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; Ведение мяча в разных направлениях.	«Веселые соревнования».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
II неделя	тела; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.); учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.	Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий.	Комплекс №6	Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; Прыжки вверх из глубокого приседа; Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.	«Перебежки».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный.	Комплекс №6	Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя (два хлопка – быстро, один хлопок - медленно); Прыжки на мягкое покрытие с разбега. Ведение мяча с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.	«Два мороза».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.	Комплекс №6	Прыжки вверх из глубокого приседа; Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольным способом в движении.	«Кто самый меткий?».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
Итог:							4 часа

Март

I неделя	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагивание предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой.	Комплекс №7	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков); Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой; Метание мяча на дальность левой и правой рукой.	«Пустое место».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
II неделя		Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну.	Комплекс №7	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков); Метание мяча на дальность левой и правой рукой; Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой;	«Караси и щука».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.	1
III неделя		Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагивание предметов. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой.	Комплекс №7	Метание мяча на дальность левой и правой рукой; Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой; Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков);	«Веселый бубен».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну.	Комплекс №7	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков); Метание мяча на дальность левой и правой рукой; Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.	«Веселый бубен».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.	1
Итог:							4 часа

Апрель

I неделя	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях; формировать быстроту реакции в игровых упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну.	Комплекс №8	Прыжки в длину с места, с разбега; Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на голове; Метание в движущуюся цель.	«Веселый бубен».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
II неделя		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Комплекс №8	Прыжки с высоты; Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на голове; Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	«Охотники и утки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
III неделя		Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Комплекс №8	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; Прыжки в длину с места, с разбега; Метание в движущуюся цель.	«Ловишки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
IV неделя		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну.	Комплекс №8	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; Прыжки в длину с места, с разбега; Метание в движущуюся цель.	«Посадка картофеля».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
Итог:							

Май

				Прыжки с высоты;			
--	--	--	--	------------------	--	--	--

I неделя	Совершенствовать навык устойчивого равновесия; учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди; развивать ручную и локомоторную ловкость; способствовать закаливанию организма детей.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Комплекс №9	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали; Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	«Посадка картофеля».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1			
II неделя		Ходьба – кружение с закрытыми глазами. Бег на скорость.		Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с использованием перекрестного и одновременного движения рук и ног; Прыжки с высоты; Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).				«Веселый бубен».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
III неделя		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.		Прыжки с высоты; Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали; Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).				«Охотники и утки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
IV неделя		Ходьба – кружение с закрытыми глазами. Бег на скорость.		Прыжки с высоты; Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали; Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).				«Ловишки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.	1
Итог:							4 часа			
Общий итог времени:							34ч			