

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 | | |
| Сентябрь | | | | | | | |
| 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 |
| Октябрь | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---|---|-------------|--|-------------------------------|---|--------|
| 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 |
| Итого: | | | | | | | 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 | | | |