

Перспективное планирование занятий по
физической культуре
подготовительная группа

№ п/п	Месяц	Задачи
1.	Сентябрь	Оценить уровень физического развития на начало учебного года. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча: координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; переползание через скамейку; прыжки на двух ногах.
2	Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления. По сигналу; с высоким подниманием бедра; со сменой темпа; между линиями. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках, бросании мяча; приземлении на полусогнутых. ногах в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках. с дополнительным заданием. Развивать корд. движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседа.
3	Ноябрь	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой» между предмет. Разучить ходьбу по канату; бросание малого мяча, в горизонтальную цель; переход на другой пролет по г. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии
4	Декабрь	Оценить уровень физического развития на середину учебного года. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением преп., парами. Развивать координацию движений. При ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в ползании по гимнастической скамье, в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнения на равновесие.
5	Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое

		покрытие; толкание набивного мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упр. на равновесие на г. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
6	Февраль	Упражнять в ходьбе в колонну по одному с остановкой по сигналу; в прыжках, бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением напр.; в ползании по гимнастической скамейке; в ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; пролезание в обруч; ходьбу со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.
7	Март	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить; вращение обруча на руке и на полу.
8	Апрель	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением, направления.; бег высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по г.скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой, по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.
9	Май	Оценить уровень физического развития на конец

		учебного года. Разучить: бег на скорость бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.
--	--	---