

Перспективное планирование занятий по физической культуре

старшая группа

№ п/п	Месяц	Задачи
1.	Сентябрь	Оценить уровень физического развития на начало уч.года. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами, взмах рук в прыжке с доставанием предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием бедра, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.
2	Октябрь	УЧИТЬ перестроению в колонну по два, ходьбе пристойным шагом по г. скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.
3	Ноябрь	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.
4	Декабрь	Оценить уровень физического развития на середину учебного года. Учить ходьбе по накл. доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по г. стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистан., прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по г. скам. на животе. Закреплять:

		равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом, в другую сторону.
5	Январь	Учить лазать по г. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.
6	Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мячей в вертикаль, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.
7	Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом кругом на сигнал, в прыжках из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель; в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группировке, построен, в 3 колонны.
8	Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: а ходьбе по гимнастической скамье, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикаль, цепь, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.
9	Май	Оценить уровень физического развития на конец учебного года. Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей лапе», бросании мяча об пол одной рукой, ловли двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе, бросание мяча о стену.