МКДОУ детский сад №1 "Солнышко" п.Новохайский

Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей

группе

на 2024-2025 учебный год.

Инструктор по физической культуре

 Меркулова К.Д

**Сентябрь**

1. Упражнять ребенка в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс;

• прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);

• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м, бросая мяч двумя руками

снизу.

III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол. Основные виды движений:

• ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;

• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой);

• броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и

ловля его двумя руками после отскока о пол.

3. Упражнять в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).

III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

4. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

Основные виды движений:

•прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»;

• броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками;

• бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут).

Подвижная игра «Фигуры».

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Октябрь**

1. Упражнять в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений:

•ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс;

• прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров);

• броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

2. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Основные виды движений:

•ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага);

• прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед;

• передача мяча двумя руками от груди.

3. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений:

• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;

• лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;

• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

4. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Основные виды движений:

• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м;

• ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой);

•ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Ноябрь**

1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений. I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;

• прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед,

по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас

стояние 3—4 м);

• переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах

(расстояние 2—2,5 м).

Подвижная игра «Пожарные на учении».

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

2. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах. Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг;

• прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;

• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за

головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).

3. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную.

II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

4. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами, поставленными в линию.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений:

• прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м);

• переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);

• ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м).

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

**Декабрь**

1. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. Основные виды движений:

• ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);

• прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);

• перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в

парах произвольным способом.

2. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. Основные виды движений:

• прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);

• ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);

• прокатывание набивного мяча.

3. закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. I часть. Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений:

• перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);

• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков);

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

4. Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Основные виды движений:

• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу

двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;

• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.

**Январь**

1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

Основные виды движений:

• равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);

• прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м);

• метание — броски мяча в шеренгах.

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).

2. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу. Основные виды движений:

• ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом;

• прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см, дистанция 4 м;

• перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).

3. повторить игровые упражнения. Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».

4. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. I часть. Ходьба и бег по кругу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).

Основные виды движений:

• прыжки в длину с места (расстояние 40 см);

• проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;

• броски мяча вверх.

III часть. Подвижная игра «Совушка».

**Февраль**

1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.

II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Основные виды движений:

• ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см, руки в стороны;

• прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см);

• бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;

• подвижная игра «Охотники и зайцы».

III часть. Игра малой подвижности.

2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Основные виды движений:

• равновесие — бег по гимнастической скамейке;

• прыжки через бруски правым и левым боком;

• забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди

(баскетбольный вари

ант).

3. Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча. Основные виды движений:

• прыжки в длину с места (расстояние 60 см);

• ползание на четвереньках между набивными мячами;

• перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).

4. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками).

II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

Основные виды движений:

• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;

• подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);

• перешагивание через шнур (высота 40 см).

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть

. Ходьба в колонне по одному.

**Март**

1. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;

• прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт., положенные в ряд;

• перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.

2. Повторить игровые упражнения с бегом. I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку»,

«Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».

III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг.

Игра малой подвижности «Летает — не летает».

3. Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. Основные виды движений:

• прыжки в высоту с разбега;

• метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до

цели 3 м);

• ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).

4. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег

(продолжительность до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд, бег (продолжительность до 40 секунд).

II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).

Подвижная игра «Карусель».

III часть. Игра малой подвижности

**Апрель**

1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег покругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;

• прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см);

• броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. Основные виды движений:

• ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз);

• прыжки на двух ногах (дистанция 2 м, перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет;

• броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя

руками.

3. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. I часть. Ходьба и бег между предметами.

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

Основные виды движений:

• прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;

• прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;

• пролезание в обруч прямо и боком.

Подвижная игра «Стой».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Подвижная игра малой подвижности.

4. Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч. Основные виды движений:

• прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м);

• прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м);

• пролезание в обруч.

**Май**

1. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений:

• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.

• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;

• броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.

Подвижная игра «Мышеловка»

III часть. Игра «Что изменилось?».

2. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. I часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе

(продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.

II часть. Игровые упражнения: «Прокати — не урони»,

«Кто быстрее», «Забрось в кольцо».

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Основные виды движений:

• броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;

• лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание);

• ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

4. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.

II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.