Утверждаю

 Заведующая МБДОУ

 «Детский сад №40»

 Гусарова С.И.

**Перспективно- тематическое планирование**

**по физической культуре**

**подготовительной группы**

**«СОЛНЫШКО»**

**МБДОУ «Детский сад №40»**

Воспитатели:

Иванова Ольга Сергеевна

Зенина Елена Владимировна

2015г.

г. Воронеж

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов/НОД** | **Дата** | **Наглядные пособия и технические средства** | **Литература:** *Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Л.И. Пензулаева; МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва;2012* |
| 1. **1.**
 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | 2 | 03.09.2015 | Мячи, скамейки, кирпичики. | Стр. 10-11 |
| 1. **2.**
 | Упражнять детей в равномерном беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 | 02.09.2015 | Мешочки. | Стр.12 |
|  | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции ; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не касаясь его. | 2 | 7.09.201510.09.2015 | Флажки, мячи, стойки, шнуры. | Стр.12-14 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. В прокатывании мячей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | 1 | 6.09.2015 | Обручи. | Стр.15 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентиров- кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | 2 | 14.09.201517.09.2015 | Мячи, скамейки, «удочка» | Стр.16-17 |
|  | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | 1 | 16.09.2015 | Кубики, мячи. | Стр.17 |
|  | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 2 | 21.09.201524.09.2015 | Скамейки, обручи, шнуры | Стр.17-19 |
|  | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнении в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». | 1 | 23.09.2015 | Мячи. | Стр.19 |
|  | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | 2 | 28.09.201501.10.2015 | Кегли .,скамейки , малый мяч. | Стр.21-23 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках. | 1 | 30.09.2015 | Мячи, мешочки с мячом. | Стр.23 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | 2 | 5.10.20158.10.2015 | Бруски, скамейки, маты, мячи. | Стр.23-24 |
|  | Повторить бег в среднем темпе (до 1,5 минут); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | 1 | 7.10.2015 | Обручи, мешочки, веревка. | Стр.25 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании, упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 2 | 12.10.201515.10.2015 | Гимнастические скамейки, мячи, рейка. | Стр.25-27 |
|  | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя ;развивать точность в упражнениях с мячом. | 1 | 14.10.2015 | Мячи. | Стр.27-28 |
|  | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения .Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | 2 | 19.10.201522.10.2015 | Мячи, кирпичики, «удочка» | Стр.28-29 |
|  | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе.; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. | 1 | 21.10.2015 | Мячи, ленточки. | Стр29-30 |
|  | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом. | 2 | 26.10.201529.10.2015 | Канат, шнур, мячи. | Стр.31-33 |
|  | Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1 | 28.10.2015 | Мячи, бруски. | Стр.33 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | 2 | 02.11.201505.11.2015 | Короткая скакалка, гимнастические скамейки, мячи. | Стр.33-35 |
|  | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом. | 1 |  | Мячи, кубики | Стр.35 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | 2 | 09.11.201512.11.2015 | Кубики, дуги, мячи. | Стр.35-37 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | 1 | 11.11.2015 | Шнур, кубики. | Стр.37-38 |
|  | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанью на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | 2 | 16.11.201519.11.2015 | Гимнастическая стенка, веревка, мяч, гимнастическая скамейка. | Стр.38-39 |
|  | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | 1 | 18.11.2015 | Мяч, обручи. | Стр.40 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 2 | 23.11.201526.11.2015 | Мешочки, скамейки, мячи, скамейки | Стр.41-42 |
|  | Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге ( до 1.5 минут); повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом. | 1 | 25.11.2015 | Кегли, мячи, скакалки. | Стр.42-43 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | 2 | 30.11.201503.11.2015 | Гимнастическая палка, мячи, ленточки. | Стр.43-44 |
|  | Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | 1 | 02.12.2015 | Кубики, обручи. | Стр.45 |
|  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии | 2 | 07.12.201510.12.2015 | Мячи, скамейки, рейка. | Стр.46-47 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие. | 1 | 09.12.2015 | Мячи, кегли. | Стр.47-48 |
|  | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по – медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | 2 | 14.12.201517.12.2015 | Скамейки, мешочки, скакалка. | Стр.48-48 |
|  | Упражнять детей между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность  | 1 | 16.12.2015 | Мешочки. | Стр.50-51 |
|  | Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 2 | 21.12.201524.12.2015 | Гимнастические палки, скамейки, мешочки, мячи. | Стр.50-52 |
|  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза». | 1 | 23.12.2015 | Мешочки, санки (по погоде) | Стр.52-53 |
|  | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | 2 | 28.12.201531.12.2015 | Кубики, мячи. | Стр.53-54 |
|  | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровые задания в метании снежков (мешочков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки» | 1 | 30.12.2015 | Мешочки | Стр.55 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | 2 | 11.01.201614.01.2016 | Мячи малые, шнур, гимнастическая скамейка | Стр.55-57 |
|  | Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках. | 1 | 13.01.2016 | Шайбы, клюшки, санки. | Стр.57 |
|  | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | 2 | 18.01.201621.01.2016 | Скакалки, скамейки. | Стр 58-59 |
|  | Повторить ходьбу между предметами (постройками), упражнять в скольжении; разучить игру «По местам». | 1 | 20.01.2016 | Кубики. | Стр59 |
|  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 2 | 25.01.201628.01.2016 | Обручи, гимнастическая скамейка, короткие шнуры. | Стр.60-61 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с прыжками. | 1 | 27.01.2016 | Веревка. | Стр.61-62 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу). | 2 | 01.02.201604.02.2016 | Мячи, дуги. | Стр.62-63 |
|  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; игровые упражнения. | 1 | 03.02.2016 | Санки. | Стр.63-64 |
|  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | 2 | 08.02.201611.02.2016 | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки. | Стр.64-65 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий ; повторить игровые упражнения. | 1 | 07.02.2016 | Кубики, мешочки. | Стр. 65-66 |
|  | Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки. | 2 | 15.02.201618.02.2016 | Обручи, мешочки, гимнастическая стенка. | Стр.66-67 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения с метанием мешочков с прыжками. | 1 | 17.02.2016 | Мешочки, кубики. | Стр.67 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | 2 | 20.02.201525.02.2016 | Малый мяч, гимнастическая скамейка, мячи, веревка. | Стр.73-74 |
|  | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | 1 | 24.02.2015 | Мячи | Стр.74-75 |
|  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом. | 2 | 29.02.201603.02.2016 | Флажки, короткие скакалки, веревка. | Стр.75-76 |
|  | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | 1 | 02.02.2016 | Мешочки. | Стр.76-77 |
|  | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1 | 10.03.2016 | Палка, мешочки, гимнастическая скамейка. | Стр.77-78 |
|  | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом. | 1 | 09.03.2015 | Мячи. | Стр.79-80 |
|  | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанью на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки. | 2 | 14.03.201617.03.2016 | Мячи, скакалки. | Стр.80-81 |
|  | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | 1 | 16.03.2016 | Мячи. | Стр.81 |
|  | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | 2 | 21.03.201624.03.2016 | Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, скакалка. | Стр.82-83 |
|  | Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком. | 1 | 23.03.2016 | Набивные мячи, обручи, мешочки. | Стр.83 |
|  | Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | 2 | 28.03.201631.03.2016 | Песочная яма, мячи, шнур. | Стр.84-85 |
|  | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | 1 | 30.03.2016 | Мячи. | Стр.85 |
|  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ползании, в равновесии. | 2 | 04.04.201607.04.2016 | Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, скакалки. | Стр.84-87 |
|  | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | 1 | 06.04.2016 | Мячи. | Стр.87-88 |
|  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | 2 | 11.04.201614.04.2016 | Шнуры, гимнастическая скамейка, мячи. | Стр.88-89 |
|  | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | 1 | 13.04.2016 | Мячи. | Стр.89 |
|  | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | 2 | 18.04.201621.04.2016 | Гимнастическая скамейка, малые мячи. | Стр.89-91 |
|  | Упражнять детей в продолжительном беге , развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | 1 | 20.04.2016 | Скакалка, мячи. | Стр.91 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | 2 | 25.04.201628.04.2016 | Мячи, обручи. | Стр.91-92 |
|  | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | 1 | 27.04.2016 | Мячи. | Стр.93 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | 1 | 05.05.2016 | Мешочки. | Стр.93-94 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | 1 | 04.05.2016 | Кубики. | Стр.95-96 |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задании по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | 2 | 12.05.2016 | Гимнастическая скамейка, мешочки, палки, кирпичики. | Стр.95-96 |
|  | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием | 1 | 11.05.2016 | Скакалка, мячи. | Стр.91 |
|  | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом. | 2 | 16.05.201619.05.2016 | Мячи, кубики | Стр.35 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | 1 | 18.05.2016 | Малый мяч, гимнастическая скамейка, мячи, веревка. |  |
|  | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | 2 | 23.05.201626.05.2016 | Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, скакалка. |  |
|  | Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком. | 1 | 25.05.2016 | Набивные мячи, обручи, мешочки. |  |
|  | ИТОГО |  |  |  |  |