**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре**

 **на 2015-2016 учебный год**

**Старшая группа**

**СентябрьI блок «Всё про меня»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Вот и стали мы на год взрослей»** | **«Я и моя семья»** | **«О хороших привычках и манерах поведения»** | **«О своём здоровье и безопасности»** |
| **Задачи.** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании 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 колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 -1,5 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах. |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мячом | **ОРУ** с платками | **ОРУ** с палкой |
| **ОВД:**1 Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, мячи **О**2 Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд «змейкой» **З**3 Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, 2-я руками снизу **П**4. Бег в середнем темпе до 1 мин. в чередовании с ползанием на четвереньках. **П** | **ОВД:**1 Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» **О**2 Броски мяча 2-я руками от груди, из-за головы **П**3 Ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени, на предплечья и колени. **З**4. Ходьба по канату, бокомприставным шагом, рукина поясе, с мешочком на го-лове. **П** | **ОВД:**1. Пролезание в обруч боком, прямо.**О**2. Перешагивание через бру-ски с мешочком на голове.**З**3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**П**4. Прыжки на двух ногахс мешочками между коленя-ми и ходьба «Пингвин»**З** | ***Игровые задания***1. Быстро в колонну.2. «Пингвин».3. «Не промахнись» (кегли,мешки).4. По мостику (с мешочкомна голове).5. Мяч о стенку.6. «Поймай мяч» («Собач-ка»).7. «Достань до колокольчика». |
| П/и «Мышеловка» | П/и «Ловишки с лентами» | П/и «Мы весёлые ребята» | П/и «Найди свою пару» |
| **III ч.** | Мп/и «У кого мяч?» | Мп/и «Моя семья» | Мп/и «Хорошо – плохо» | С/м «Неболейкин» |

**Октябрь. II блок «Осень, осень, в гости просим»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Мы встречаем осень золотую!»** | **«Наши лесные друзья»** | **«Витамины из кладовой природы»** | **«Путешествие в хлебную страну»** |
| **Задачи.** | Учить перестроению в колонну по два, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами); приземлению на полусогнутые ноги в прыжках с высоты; отбивать мяч одной рукой на месте; прыжкам на препятствие Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. |
| **II ч.** | **ОРУ** с листьями | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с массажным мячом | **ОРУ** с бол мячом |
| **ОВД:**1 Подбрасывание мяча вверх, ловля его после хлопка;Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте **О**2 Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо, боком **З**3 Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть, встать, соскок. **П.** | **ОВД:**1 Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги **О**2 Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие, по скамейке. **П**3 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, из-за головы **П** | **ОВД:**1 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой**О**2 Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками **П**3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по гим. скамейке боком пристав. шагом **З** | **ОВД:**1 Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком) **П**2 Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см.), с 3 шагов на препятствие **О**3 Перелезание с преодолением препятствия **З**4 Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч **П** |
| П/и «Перелёт птиц» | П/и «Бездомный заяц» | П/и «Не оставайся на полу» | П/и «Фигуры»  |
| III ч. | Мп/и «Найди и промолчи» | Г/г «Прогулка в лес» | Игра «Волшебный мешочек»(угадай на ощупь) | П/ гим-ка «Хлеб» |

**Ноябрь III блок «С чего начинается Родина»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Моя дружная семья»** | **«Мой город (посёлок)»** | **«Моя родина - Россия»** | **«О дружбе и друзьях»** |
| **Задачи.** | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд, игре в волейбол. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.  |
| **II ч.** | **ОРУ** на скамейке | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с лентами | **ОРУ** парами |
| **ОВД:**1 Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку впереди и за спиной **О**2 Прыжки на правой и левой ноге между кеглями **П**3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы **З**4 Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами **П** | **ОВД:**1 Ползание на скамейке на животе, подтягиваясь 2-я руками; с опорой на предплечье и колени З2 Ведение мяча с продвижением вперёд **П**3 Прыжки с продвижение вперед на правой и левой ноге попеременно; два на прав., два на лев.ноге**О** | **ОВД:**1 Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола **П**2 Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе **З**3 Игра «Волейбол» двумя руками **О** | ***Игровые упражнения***1 «Брось и поймай»2 «Высоко и далеко»3 «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и возвышения)***Подвижные игры***1 «Больная птица»2 «Мяч водящему»3 «Горелки»4 «Волк во рву»5 «Кто скорей до флажка(ползание по скамейке) |
| П/и «Гуси-гуси» | П/и «Ловишки парами» | П/и «Медведи и пчёлы» |
| **III ч.** | М/и «Семья» | П/г «Город» | Мп/и «Эхо» | П/г «Дружба» |

**ДекабрьIV блок «Здравствуй, гостья Зима!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«В лес на зимнюю прогулку»** | **«Мы друзья зимующих птиц»** | **«Встречаем Новый год»** | **«Встречаем Новый год»**  |
| **Задачи.** | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, подлезать боком под препятствие. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. |
| **II ч.** | **ОРУ** со снежинками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с обручем парами | **ОРУ** с косичкой |
| **ОВД:**1 Ходьба по наклонной скамейке, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по стенке; боком, приставным шагом **О**2 Перешагивание через шнур, бруски справа и слева от него **П**3 Отбивание мяча стоя на месте. **П**4 Перебрасывание мяча из-за головы, стоя на коленях **З** | **ОВД:**1 Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловлей после хлопка **З**2 Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места **О**3 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками **П**4 Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове **П** | **ОВД:**1 Подлезание под дугу, шнур правым и левым боком **О**2 Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове **П**3 Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен. **З**5 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей. **З** | ***Игровые упражнения***1 Перепрыгивание между препятствиями **П**2 Подбрасывание и прокатывание мяча из различных положений **З**3 «Ловкие обезьянки» (лазание)4 «Догони пару»***Подвижные игры***1 «Пятнашки»2 «Море волнуется»3 «Перебежки»4 «Пробеги, не задень» |
| П/и «Хитрая лиса» | П/и «Кто скорее до флажка» | П/и «Пятнашки» |
| **III ч.** | «Прогулка в зимний лес» | П/г «Зимующие птицы» | Мп/ «Угадай чей голосок» | П/г «Новый год» |

**ЯнварьV блок «В гостях у сказки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Рождественские вечера»** | **«В свете искусства»** | **«Здравствуй сказка»** |  |
| **Задачи.** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в передаче мяча друг другу разными способами, в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с места, учить лазать по гим. стенке не пропуская реек. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Развивать чувство равновесия и координацию движения. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с платками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с кубиком |
| **ОВД:**1 Ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.) **П**2 Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами **П**3 Забрасывание мяча в корзину **О**4 Передача мяча в шеренгах друг другу от груди и из-за головы **З** | **ОВД:**1 Прыжки в длину с места **О**2 Ползание под дугами, подталкивая мяч головой; переползание через гим. скамейку и подлезание под дугу. **П**3 Передача мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы **З**4 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны **П** | **ОВД:**1 Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом **О**2 Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой **П**3 Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе **З**4 Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо **П** | ***Игровые упражнения***1 Волейбол через сетку2 Пас друг другу с мячом3 Ходьба по скамейке, отбивание мяча о пол4 «Мой весёлый, звонкий мяч»5 Точный бросок***Подвижные игры***1 «Мышеловка»2 «Мяч водящему»3 «Ловишки с мячом»4 «Не оставайся на полу» |
| П/и «Гуси-лебеди» | П/и «Караси и щука» | И/э «Репка» |
| **III ч.** | Мп/и «Снежок» | Мп/и «Угадай, что изменилось?» | Мл/и «Угадай кто?» (сказ персонажи) | Р. «Волшебный сон» |

**ФевральVI блок «Профессии людей»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Путешествие вокруг света»** | **«Современные профессии»»** | **«День защитника отечества»** | **«Что было до…»** |
| **Задачи.** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание |
| **II ч.** | **ОРУ** на скамейке | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с гантелями | **ОРУ** со шнуром |
| **ОВД:**1 Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом **О**2 Перепрыгивание через бруски с отталкиванием обеих ног прямо, правым и левым боком **З**3 Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы и от груди, с ведением мяча правой и левой рукой **П** | **ОВД:**1 Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель **О**2 Подлезание под палку, перешагивание через неё; ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на голове. **З**3 Прыжки на двух ногах через шнуры; прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд **П** | **ОВД:**1 Лазание одноимённым и разноимённым способом по гимнастической стенке **П**2 Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой **П**3 Прыжки в длину с места. **З**4 Подбрасывание мяча и ловля его правой, левой рукой, отбивание мяча в ходьбе. **П** | ***Игровые упражнения***1 Проползи - не урони2 Ползание на четвереньках между кеглями3 Дни недели4 Мяч среднему (круг)***Подвижные игры***1 «Ловишка с приседанием»«Ловкая пара»«Догони мяч»4 Мяч через обруч5 С кочки на кочку6 Не оставайся на полу |
| П/и «Совушка» | П/и «Пожарные на учении» | П/и «Кто скорее до флажка?» |
| **III ч.** | С/м «Индеец» | П/г «Профессии» | М/и «Угадай воина» | Д/г «Задуваем свечу» |

**МартVII блок «Встречаем Весну - Красну»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Маму я свою люблю»** | **«Первые проталинки»** | **«О труде в саду и огороде»** | **«Встречаем пернатых друзей»** |
| **Задачи.** | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание 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 скамейке на ладонях и ступнях, построение в три колонны. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. |
| **II ч.** | **ОРУ** с цветами | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с гим палкой | **ОРУ** с птицами |
| **ОВД:**1 Ходьба по канату боком, приставным шагом; с мешочком на голове **О**2 Прыжки из обруча в обруч; через набивные мячи **П**3 Передача мяча с отскоком от пола и ловля его, с хлопком **П**4 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи **З** | **ОВД:**1 Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) **О**2 Метание мешочка правой и левой рукой в цель от плеча. **П**3 Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями **З**4 Ползание по скамейке «по медвежьи» **З** | **ОВД:**1 Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуть кругом и пройти дальше **П**2 Прыжки прав. и лев. боком через шнур, из обруча в обруч на двух и одной ноге **З**3 Метание мешочков в горизонтальную цель **П** | ***Игровые упражнения***1 «Кто выше прыгнет»2 «Кто точно бросит»3 «Не урони мешочек»4 «Кати в цель»5 «Ловишки с мячом»***Подвижные игры***1 «Больная птица»2 «Переправься по кочкам»3 Передача мяча над головой4«Мяч ведущему» |
| П/и «Перелёт птиц» | П/и «Лодочники и пассажиры» | И/э «Посади картофель» |
| **III ч.** | М/и «Ласковое слово для мамы» | М/п «Веснянка» | М/п «Садовник» | Р. «Облака» |

**АпрельVIII блок «Земля наш общий дом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Космос и далёкие звёзды»** | **«Любимое увлечение»** | **«Народное искусство моего края»** | **«Всё о лесе»** |
| **Задачи** | Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённом способом. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.  |
| **II ч.** | **ОРУ** со звёздами | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мячом | **ОРУ** с веточками |
| **ОВД:**1 Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, с передачей мяча перед собой и за спиной **О**2 Прыжки через бруски, с продвижением вперёд. **З**3 Метание в вертикальную цель правой и левой рукой **П**4 Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля 2-я руками после отскока от пола **З** | **ОВД:**1 Прыжки через короткую скакалку на месте **О**2 Прокатывание обруча друг другу **П**3 Пролезание в обруч прямо и боком **З** | **ОВД:**1 Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой. **П** 2 Ползание по прямой, затем переползание через скамейку, ползание по скамейке **З**3 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку к носку. **З** | **ОВД:**1 Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом **З**2 Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд **О**3 Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. **П**4 Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд **П** |
| П/и «Космонавты» | П/и «Третий лишний» | П/и «Горелки» | П/и «Хитрая лиса» |
| **III ч.** | Р. «Звёздное небо» | П/г «Порисуем» | Ф/м « Кружева» | П/д «В лесу» |

**МайIX блок «Растения – зелёный цвет земли»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«День Победы»** | **«В саду, на лугу, в реке, в озере и болоте»** | **«Мы друзья природы»** |  |
| **Задачи.** | 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, перебрасывании мяча друг другу, ползании по-медвежьи, бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Закреплять умение ползать по скамейке на животе. |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону |
|  | **ОРУ** с султанчиками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с обручем | **ОРУ** с лентами |
| **II ч.** | **ОВД:**1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; на середине присесть. **З**2 Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах и с ноги на ногу **З**3 Передача мяча друг другу с отскоком от пола и ловля его после отскока от пола **П** | **ОВД:**1 Прыжки в длину с разбега **О**2 Ползание «по-медвежьи» **З**3 Подлезание под дугу **П**4 Передача мяча друг другу от груди **З**5 Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо **П** | **ОВД:**1. Ходьба по гимнастическойскамейке, ударяя мячомо пол, и ловля его двумя ру-ками.**П**2. Ползание по гимнастиче-ской скамейке на животе,подтягиваясь руками.**З**3. Ходьба с перешагиваниемчерез набивные мячи по ска-мейке.**З**4. Прыжки на левой и правойноге между кеглями.**П** | ***Игровые упражнения***1. «Проведи мяч» (футбол).2. «Пас друг другу».3. «Отбей волан».4. «Прокати - не урони»5. «Забрось в кольцо».6. «Мяч о пол».***Подвижные игры*** 1.Чья команда дальшепрыгнет?».2.«Посадка овощей».3. Бег через скакалку.4.«Горные спасатели».5.«Больная птица» |
| И/э «Полоса препятствий» | П/и «Поймай комара» | П/и «Охотники и зайцы» |
| III ч. | Л/р «Парад» | Ф/м «Удивляемся природе» | Р «Цветы и дождь» | П/г «Гроза» |