



Перспективное планирование по организованной деятельности «Физическая культура»
В подготовительной группе на 2023-2024 учебный год
Группа «Миньоны»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Средняя группа

2023-2024 уч. год

№	Месяц	Задачи организованной деятельности	Количество часов
1	Январь	Продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьбе в рассыпную и быстро находить свое место в колонне; закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре;	1
		Продолжать учить детей ходьбе и бегу змейкой, между предметами, поставленными в один ряд, в рассыпную. Развивать умение прыгать на 2 ногах на расстояние 3м. Воспитывать чувство дружбы, целеустремленность.	1
		Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы;	1
		Учить бросать мячи (снежки) в горизонтальную цель правой и левой рукой; закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз -вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, внимательность, быстроту реакции;	1
		Учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2м в положении сидя, ноги врозь.	1
		Продолжать учить детей бегать по кругу, в рассыпную, «Снежинки- пушинки» «Пробеги-не задень» ходьба и бег между модулями(снежными кирпичиками). Формировать умение метать снежки вдаль.	1
		Закреплять умение сохранять равновесие при ползании по бревну; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед- вверх, не забрасывая за голову, и ловить его двумя руками; продолжать развивать двигательный потенциал посредством использования игр и игровых упражнений.	1
		Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по веревке боком; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки дыхания;	1
		Совершенствовать умение прыгать на двух ногах из круга в круг. Развивать умение ходить по снежному мостику(по снежному валу) Формировать умение перешагивать через снежные кирпичики.	1
		Учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы;	1

		Учить бегать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров на расстояние 2-3м, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании под дугу, высотой 40 см. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через снежки (модули). Формировать умение метанию снежков, «Сбей кеглю». Развивать умение скользить по ледяным дорожкам, кататься на санках. Воспитывать доброжелательность.	
2	Февраль	Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя. Бег в медленном темпе 1 минута. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см). Учить ползанию между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Закреплять броски мяча двумя руками из-за головы. Самостоятельная двигательная деятельность на улице с использованием физкультурного инвентаря. Закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Упражнять в умении бросать мячи двумя руками из-за головы. Учить ходьбе по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м). Совершенствовать умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу. Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол. Катание на санках (катать друг друга, катание с горки) Скольжение по ледяным дорожкам. Учить катать обручи в прямом направлении, бегать в быстром темпе (расстояние 15м). Совершенствовать умение ходьбы по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м) Совершенствовать прыжки из круга в круг. Закреплять умение бега в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен. Продолжить учить катанию обруча в прямом направлении. Учить катанию на санках (катать друг друга, катание с горки). Метание в горизонтальную цель. Скольжение по ледяным дорожкам. Учить броскам мяча из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Упражнять в умении прыгать из круга в круг. Учить лазанию по гимнастической стенке. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Ходьба по извилистой снежной тропинке. Бег в разном направлении с остановкой на сигнал.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3	Март	Учить выполнять приставной шаг вправо, без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо; закреплять умение ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие; упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; развивать силу, ловкость; воспитывать гражданственность, желание оказывать помощь, находчивость. Учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; упражнять в беге «змейкой».	1 1

		совершенствовать умение менять направление бега между предметами; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать коммуникативные навыки, умение играть совместно, уступать друг другу.	
		Развивать умения метания в игровых упражнениях «Точно в цель». Формировать умение кататься на санках, продолжать учить проведению эстафеты на санках. Закреплять умение скользить по ледяной дорожке. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.	1
		Учить катать мяч в ворота, закреплять умение сохранять равновесие после прыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать силу, быстроту, ловкость; воспитывать социальную компетентность, толерантность.	1
		Учить лазать на гимнастическую стенку и спускаться; закреплять умение катать мяч между предметами; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, ловкость; воспитывать смелость.	1
		Учить детей лазать под шнур прямо и боком, прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 2-3м в прямом направлении и огибая различные предметы. Воспитывать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к занятиям спортом.	1
		Упражнять в прыжках в длину с места на расстоянии не менее 40см; совершенствовать бег в разных направлениях: по кругу, «змейкой». Развивать внимание, воспитывать дружелюбие.	1
		Учить бросать мешочки с песком на дальность на расстояние 2,5-5м. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах из круга в круг. Продолжать обогащать двигательный опыт посредством народных игр; воспитывать доброжелательность, умение помогать друг другу.	1
		Развивать умение бегать, прыгать посредством национальных игр. Развивать глазомер, координацию движений, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость.	1
		Продолжать учить удерживать равновесие по веревке боком приставным шагом. Развивать умение метать мячи на дальность. Воспитывать организованность, выдержку.	1
		Учить энергично отталкиваться с места касанием подвешенного предмета рукой; упражнять в перешагивании через предметы положенные на пол с высоким подниманием колен и сохранением ровной осанки; продолжать развивать двигательный потенциал посредством игр, формировать социальную компетентность, воспитывать организованность, выдержку.	1
		Закреплять умение сохранять равновесие после прыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость. Воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими и быстрыми.	1
4	Апрель	Развивать умение лазать под дугу высотой 40 см. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через линии, с продвижением вперед. Воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими и быстрыми.	1

Учить активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль; упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими.	1
Продолжать учить детей прокатыванию мяча друг другу «Прокати и поймай», «Сбей кегли» (на расстоянии 2 м.) Совершенствовать умение бросать мяч и сбивать кегли. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью	1
Учить последовательно перепрыгивать через 2 предмета высотой 5см; закреплять умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия), ходьба по ребристой доске. Развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать смелость, уверенность в своих силах.	1
Учить отбивать мяч об пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху; закреплять умение последовательно перепрыгивать через три предмета, навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги; развивать внимание, воображение; координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать бережное отношение к себе, окружающему миру, дисциплинированность, смелость.	1
Продолжать учить прыжкам в длину с места «Кто дальше прыгнет?» Развивать умение катить мяч между предметами. Воспитывать уверенность в своих силах.	1
Учить выполнять боковой приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться, развивать ловкость, быстроту, внимание; воспитывать бережное отношение друг к другу	1
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с высоты 15-20 см; развивать ловкость в упражнениях с мячом, бросать в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м). Воспитывать доброжелательность по отношению друг к другу.	1
Совершенствовать умение ходить друг за другом «как цапли», «как мыши». Учить в ходьбе и беге, четкому выполнению упражнений; развивать внимание, формировать умение бегать с чередованием с ходьбой. Воспитывать коллективизм, дружеские взаимоотношения детей друг с другом, настойчивость в достижении положительных результатов.	1
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать бережное отношение друг к другу, желание радоваться за других, позитивное мироощущение.	1
Повторить упражнение в ходьбе и беге, с выполнением заданий, по кругу, «змейкой», развивать умение в приземлении на полусогнутые ноги, из круга в круг. Развивать быстроту в упражнениях, закреплять умения правильно выполнять движения. Воспитывать интерес к урокам физкультуры, доброжелательность.	1

		Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к подвижным играм, учить соблюдать простые правила.	1
5	Май	Закрепление умения влезать на гимнастическую стенку на высоту 1,5 метра. Совершенствовать прыжки вверх с касанием подвешенного предмета рукой.	1
		Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, сохраняя равновесие. Совершенствовать навыки бега с выполнением определенных заданий.	1
		Совершенствовать умение ходить друг за другом «как цапли», «как мыши» с выполнением заданий для рук. Развивать умение ходить и бегать, упражнять в прыжках. Формировать умение в построении в круг.	1
		Продолжать учить детей ходьбе и бегу, в бросании мяча вверх и ловле его. Развивать умение с помощью движения рук, умение находить свое место при построении	1
		Учить детей ходьбе и бегу, с сохранением дистанции; формировать умение прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании.	1
		Совершенствовать ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Воспитывать доброту, умение уступать друг другу.	1
		Развивать ориентировку в пространстве. Выполнять задание по сигналу воспитателя, уметь быстро бегать врассыпную. Воспитывать дисциплину и желание заниматься спортом	1
		Развивать навыки ходьбы и бега с выполнением заданий. Совершенствовать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1
		Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1
		Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, катанию мяча друг другу с расстояния 1,5-2 метра сидя, ноги врозь.	1
		Совершенствовать умение легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы	1
		Продолжать упражнять детей бегать по сигналу воспитателя; Совершенствовать умение в выполнении задания в равновесии. Развивать умение ходить и бегать свободно. Упражнять умение находить свое место в построениях, на ориентировку в пространстве, внимание.	1