

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Тема недели: «Мы снова вместе»

**«Физическое развитие»** – способствовать развитию координации движений, ловкости, быстроты реакции и свободной ориентировки в пространстве.

**«Социально-коммуникативное развитие»** - формирование доброжелательного и гуманного отношения друг к другу. Способствовать согласованности действий. Воспитывать позитивное взаимоотношение в процессе игровой деятельности. Осваивать навыки совместной игры.

**«Познавательное развитие»** - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.

**«Речевое развитие»**, - обогащать словарный запас, развивать связную речь, координацию речи в движении, выразительность речи темп, ритм в движении, силу голоса через произношение считалок, зарядок, стишков.

**«Художественно-эстетическое развитие»** - выполнять физические упражнения формировать красивую осанку, осуществляя совершенства телосложения, воспитывая понимание о красоте и изящного движения, формировать умение управлять движениями своего тела.

**Итоговое мероприятие в группах:** Оформление фотовыставки «Мы разные, но мы вместе»

Дни недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движения	Подвижные игры (ПИ)	
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	<b>2 младшая группа</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег стайкой за инструктором проводится игра «Пойдем в гости» и «Дождик пошёл»	Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходном положении (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне» (упражнять детей действовать по сигналу, развивать быстроту реакции)	Ходьба стайкой за воспитателем в руках у воспитателя игрушка медвежонок в обход по залу.
	<b>Старшая группа</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; сохранять устойчивое равновесие,	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в	1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на	Подвижная игра «Мышеловка» (развитие быстроты, ловкости,	Игра малой подвижности «У кого мяч?» (приучать держать спину ровно, укреплять

<p>П О Н Е Д Е Л Ь Н И К</p>	<p>формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>колонну по одному, 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 одному в движении.</p>	<p>(7—8 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 4. И. п.: основная стойка<sup>1</sup>, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4. вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5 И. п.: основная стойка, руки внизу. 1— правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз). 7. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное</p>	<p>расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз). При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений.</p>	<p>внимания)</p>	<p>мышцы спины, упражнять в передаче мяча)</p>
--	--	--	---	--	------------------	--

			положение. На счет 1 -8 повторить 3-4 раза. Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение. Основные виды движений.			
<b>В</b> <b>Т</b> <b>О</b> <b>Р</b> <b>Н</b> <b>Н</b> <b>И</b> <b>К</b>	<b>Средняя группа</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равенства упражнения в ходьбе и беге чередуются, перестроение в три колонны.	1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Подвижная игра «Найди себе пару» (развивать умение выполнять действие по сигналу, быстро строиться в пары)	Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой

<p style="text-align: center;">В Т О Р Н И К</p>	<p><b>Подготовительная группа</b> 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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три</p>	<p>И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки» (упражнять в беге, развивать ловкость, умение быстро ориентироваться)</p>	<p>Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности на внимание «Великаны гномы»</p>
--	---	---	--	---	---	--

С Р Е Д А	<p><b>Младшая группа</b> Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>Ходьба и бег всей группой «стайкой»</p>	<p>1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходном положении (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза)</p>	<p>Подвижная игра «Птички» (упражнять действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях)</p>	<p>Игровое задание «Найдём птичку» (развивать наблюдательности, внимание, память)</p>
	<p><b>Старшая группа</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p>	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание</p>	<p>Подвижная игра «Сделай фигуру» (упражнять в умение быстро действовать по сигналу двигаться подскоками, сохраняя равновесие)</p>	<p>Игра «Найди и промолчи» (передвигаться в пространстве самостоятельно) Ходьба в колонне по одному.</p>

С Р Е Д А	до 1,5 мин.	Перестроение в две	<p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И.п: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p>	<p>малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>		
Ч Е Т В Е Р Г	<p><b>Средняя группа</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте,</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы</p>	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Самолеты» (упражнять детей бегать, не наталкиваясь друг на друга выполнять движения по</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	<p>затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p>	<p>произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p>	<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p>	<p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).</p>	<p>сигналу)</p>	
	<p><b>Подготовительная группа</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p>	<p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5</p>	<p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние</p>	<p>Подвижная игра «Удочка» (совершенство вать координационные способности, укреплять мышцы ног)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». (развивать слуховое и зрительное внимание, быстроту реакции, воспитывать выдержку)</p>



			<p>раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).</p> <p>И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух, ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</p>	<p>между детьми 4 м.</p> <p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

<p><b>П</b> <b>Я</b> <b>Т</b> <b>Н</b> <b>И</b> <b>Ц</b> <b>А</b></p>	<p><b>2 младшая группа</b> Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".</p>	<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.</p>	<p>Прокатывание мячей. "Прокати и догони". Дети подходят к скамейке на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: "Покатили!", оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.</p>	<p>Подвижная игра "Кот и воробышки" (упражнять детей в беге в разных направлениях используя всю площадь зала)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	---	---	---	------------------------------------

<p><b>П</b> <b>Я</b> <b>Т</b> <b>Н</b> <b>И</b> <b>Ц</b> <b>А</b></p>	<p><b>Старшая группа</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках инструктор обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз). 4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в</p>	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд). 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>	<p>Подвижная игра «Сделай фигуру» (упражнять в умении двигаться по сигналу, подскоками, сохранять равновесие)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
---	---	--	--	--	---	-----------------------------------

П Я Т Н И Ц А		выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны	чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).			
---------------------------------	--	--	--	--	--	--