**Перспективный план работы с детьми подготовительной группы по физической культуре**

**Сентябрь Л.И. Пензулаева**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №1, **стр. 9**  №2, **стр. 10** | 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. |
| **3** | №3, **стр. 11**  На улице. | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. |
| **2** | **1**  **2** | №4, **стр. 11**  №5, **стр. 13** | 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 задевая его. |
| **3** | №6, **стр. 14**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. |
| **3** | **1**  **2** | №7, **стр. 15**  №8, **стр. 16** | Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. |
| **3** | №9, **стр.16**  На улице. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. |
| **4** | **1**  **2** | №10, **стр. 16**  №11, **стр. 18** | 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. |
| **3** | №12, **стр. 18**  На улице. | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №13, **стр. 20**  №14, **стр. 21** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **3** | №15, **стр. 22**  На улице. | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. |
| **2** | **1**  **2** | №16, **стр. 22**  №17, **стр. 23**  На улице. | 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. |
| **3** | №18, **стр. 24**  На улице | Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. |
| **3** | **1**  **2** | №19, **стр. 24**  №20, **стр. 26** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **3** | №21, **стр. 26**  На улице. | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. |
| **4** | **1**  **2** | №22, **стр. 27**  №23, **стр. 28** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| **3** | №24, **стр. 28**  На улице. | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №25, **стр. 29**  №26, **стр. 32** | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| **3** | №27, **стр. 32**  На улице. | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| **2** | **1**  **2** | №28, **стр. 32**  №29, **стр. 34** | 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. |
| **3** | №30, **стр. 34**  На улице | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. |
| **3** | **1**  **2** | №31, **стр. 34**  №32, **стр. 36** | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. |
| **3** | №33, **стр. 36**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. |
| **4** | **1**  **2** | №34, **стр. 37**  №35, **стр. 38** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |
| **3** | №36, **стр. 39**  На улице. | 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. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №1, **стр. 40**  №2, **стр. 41** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **3** | №3, **стр. 41**  На улице. | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. |
| **2** | **1**  **2** | №4, **стр. 42**  №5, **стр. 43** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| **3** | №6, **стр. 43**  На улице | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. |
| **3** | **1**  **2** | №7, **стр. 45**  №8, **стр. 46** | 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. |
| **3** | №9, **стр. 46**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнениях в прыжках, на равновесии. |
| **4** | **1**  **2** | №10, **стр. 47**  №11, **стр. 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. |
| **3** | №12, **стр. 48**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. |

**Лыжная подготовка**

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №13, **стр. 49**  №14, **стр. 51** | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| **3** | №15, **стр. 51**  На улице. | 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». |
| **2** | **1**  **2** | №16, **стр. 52**  №17, **стр. 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. |
| **3** | №18, **стр. 54**  На улице | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки». |
| **3** | **1**  **2** | №19, **стр. 54**  №20, **стр. 56** | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| **3** | №21, **стр. 56**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площади на другую; повторить катание друг друга на санках. |
| **4** | **1**  **2** | №22, **стр. 57**  №23, **стр. 58** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |
| **3** | №24, **стр. 58**  На улице. | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №25, **стр. 59**  №26, **стр. 60** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **3** | №27, **стр. 60**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. |
| **2** | **1**  **2** | №28, **стр. 61**  №29, **стр. 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 в обруч (или под дугу). |
| **3** | №30, **стр. 62**  На улице | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| **3** | **1**  **2** | №31, **стр. 63**  №32, **стр. 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. |
| **3** | №33, **стр. 64**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| **4** | **1**  **2** | №34, **стр. 65**  №35, **стр. 66** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| **3** | №36, **стр. 66**  На улице. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №1, **стр. 72**  №2, **стр. 73** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |
| **3** | №3, **стр. 73**  На улице. | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. |
| **2** | **1**  **2** | №4, **стр. 74**  №5, **стр. 75** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. |
| **3** | №6, **стр. 75**  На улице | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. |
| **3** | **1**  **2** | №7, **стр. 76**  №8, **стр. 78** | 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. |
| **3** | №9, **стр. 78**  На улице. | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| **4** | **1**  **2** | №10, **стр. 79**  №11, **стр. 80** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| **3** | №12, **стр. 80**  На улице. | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №13, **стр. 81**  №14, **стр. 82** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. |
| **3** | №15, **стр. 82**  На улице. | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. |
| **2** | **1**  **2** | №16, **стр. 83**  №17, **стр. 84** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| **3** | №18, **стр. 84**  На улице | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. |
| **3** | **1**  **2** | №19, **стр. 84**  №20, **стр. 86** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. |
| **3** | №21, **стр. 86**  На улице. | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. |
| **4** | **1**  **2** | №22, **стр. 87**  №23, **стр. 88** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| **3** | №24, **стр. 88**  На улице. | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **НОД по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | **1**  **2** | №25, **стр. 88**  №26, **стр. 89** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| **3** | №27, **стр. 90**  На улице. | 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. |
| **2** | **1**  **2** | №28, **стр. 90**  №29, **стр. 91** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| **3** | №30, **стр. 92**  На улице | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. |
| **3** | **1**  **2** | №31, **стр. 92**  №32, **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. |
| **3** | №33, **стр. 93**  На улице. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. |
| **4** | **1**  **2** | №34, **стр. 95**  №35, **стр. 96** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| **3** | №36, **стр. 96**  На улице. | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом . |