Утверждаю
Заведующая СП
_____ /Р.К.Тайсина/

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2 »
Структурное подразделение «Детский сад»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

в старшей группе

Выполнил руководитель физического воспитания
Черемухина Г.Х.

Барда,2022

Утверждаю
Заведующая СП
_____ /Р.К.Тайсина/

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2 »
Структурное подразделение «Детский сад»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
в старшей группе

Выполнил руководитель физического воспитания
Черемухина Г.Х.

Барда,2022

Сентябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба на носках, на пятках на наружном своде стопы, «Найди свое место»	Бег в колонне по одному	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 2 м)	-	Мышеловка Не промахнись Третий лишний Ловишки
Сентябрь 2 неделя	Перестроение в колонну по три	Ходьба между предметами	Бег между предметами	С малыми мячами		Прыжки на двух ногах «Достань до предмета»	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля	Ползание на средних четвереньках между предметами	Фигуры Найди и промолчи Самолеты Птички и кошка
Сентябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с высоким подниманием колена	Бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по канату боком приставными шага ми		Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Удочка Мы веселые ребята Быстро возьми Котята и щенята
Сентябрь 4 неделя		Ходьба перекатом с пятки на носок, широким шагом	Бег в умеренном темпе	С гимнастическими палками	Ходьба, перешагивая через бруски с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком		Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край	Мы веселые ребята Найди свой цвет Ловишки Кто ушел?

Октябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Октябрь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба в колонне по 1	Бег в колонне по одному	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (расстояние 50 см)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди (расстояние 2,5 м)	-	Перелет птиц Найди и промолчи Не попадись Мышеловка
Октябрь 2 неделя	Перестроение в колонну по три	Ходьба, перешагивая через бруски	Бег с перешагиванием через бруски	С гимнастическими палками		Прыжки с гимнастической скамейки	Подбрасывание мяча друг другу двумя руками сверху	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Не оставайся на полу У кого мяч? Мяч водящему Мы веселые ребята
Октябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	С малыми мячами	Ходьба с перешагиванием через бруски		Метание мяча одной рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 2 м)	Поллезание под дугу боком в группировке	Удочка Эстафеты с прыжками Кто позвал?
Октябрь 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет; на середине присесть	Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) (высота 20 см)		Пролезание в обруч боком в группировке	Гуси-лебеди Ловишки-перебежки Затейники Летает – не летает

Ноябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Ноябрь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег между предметами	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (расстояние 3-4 м)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди (расстояние 2,5 м)	-	Пожарные на учении Мышеловка Третий лишний Найди и промолчи
Ноябрь 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба с изменением направления движения	Бег «змейкой» между кеглями	Без предметов		Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (расстояние 4-5 м)	Ведение мяча одной рукой в движении	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Не оставайся на полу Затейники Мяч водящему Иголка, нитка, узелок
Ноябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами		Ведение мяча одной рукой в движении		Удочка Ловишки парами Перепрыгни - не задень Охотники и утки
Ноябрь 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с остановкой по сигналу; п/и «Фигуры»	Бег врассыпную	На гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (расстояние 5 м)		Пролезание под шнур боком, не касаясь руками пола (высота 40 см)	Пожарные на учении Ловишки-перебежки Удочка У кого мяч?

Декабрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Декабрь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег между предметами	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставными шагами	Прыжки на двух ногах через бруски	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 м)	-	Ловишки с ленточками Два Мороза Кто дальше бросит? Сделай фигуру
Декабрь 2 неделя	Перестроение в круг	Ходьба по кругу	Бег по кругу, взявшись за руки	С флажками		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля	Ползание на средних четвереньках между предметами	Не оставайся на полу У кого мяч Метко в цель Заморожу
Декабрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба врассыпную, остановка по сигналу, п/и «Сделай фигуру»	Бег с остановкой по сигналу	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове		Перебрасывание большого мяча друг другу двумя руками снизу	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Охотники и зайцы Два Мороза Смелые воробышки Летает – не летает
Декабрь 4 неделя	Перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Бег по кругу, взявшись за руки	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах между предметами		Лазанье на гимнастическую скамейку произвольным способом	Мы веселые ребята Хитрая лиса Охотники и зайцы Кто дальше бросит?

Январь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Январь 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба между кубиками	Бег между кубиками	С кубиком	Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см)	Прыжки на одной ноге между кубиками	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м)	-	Медведи и пчелы Ловишки парами Сбей кеглю Два Мороза
Январь 2 неделя	Перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись за длинную веревку	Бег по кругу, взявшись за длинную веревку	С длинной веревкой		Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля	Проползание под дугами на средних четвереньках, подталкивая мяч; подлезание под дугу в группировке	Совушка Кто быстрее? Мышеловка Мы веселые ребята
Январь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с остановкой по сигналу	На гимнастической скамейке	Ходьба с перешагиванием через предметы		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние 3 м)	Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего края обруча	Не оставайся на полу Мороз Красный нос Успей выбежать Удочка
Январь 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперед	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазанье на гимнастическую скамейку одноименным способом	Хитрая лиса Карусель Пустое место Эстафеты с бегом

Февраль

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Февраль 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	С гимнастической палкой	Ходьба и бег по гимнастической скамейке (высота 30 см)	Прыжки на двух ногах через бруски	Метание малого мяча в горизонтальную цель (расстояние 2м)	-	Охотники и зайцы Мороз Красный нос Мышеловка Удочка
Февраль 2 неделя	Перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись руки	Бег по кругу, взявшись за руки	С большим мячом		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Ведение мяча одной рукой в движении	Проползание под дугу в группировке, не касаясь руками пола (высота 40 см)	Не оставайся на полу Кто быстрее? Перебежки Эстафеты с мячами
Февраль 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с высоким подниманием колена	Бег в умеренном темпе	На гимнастической скамейке	Ходьба с перешагиванием через шнур (высота 40 см)		Метание мешочков одной рукой сверху в вертикальную цель	Продлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см)	Мышеловка Ловишки С кочки на кочку Эстафеты с прыжками
Февраль 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба на высоких четвереньках	Бег в среднем темпе	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазанье на гимнастическую скамейку разноименным способом	Гуси-дебеди Ловишки-перебежки Не попадись Эстафеты с метанием

Март

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Март 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	С малыми мячами	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40см)	Перебрасывание мяча друг другу отскоком от пола и ловля	-	Пожарные на учении Мяч водящему Горелки Найди и промолчи
Март 2 неделя	Перестроение в круг	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег врассыпную	Без предметов		Прыжки в высоту с места (высота 30 см)	Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча	Ползание на четвереньках между предметами	Медведи и пчелы Горелки Карусель Эстафеты с прыжками
Март 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	Прыжки через шнур вправо и влево с продвижением вперед	Метание мешочков одной рукой сверху в вертикальную цель	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Стоп Карусель Удочка Быстро передай Угадай по голосу
Март 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба парами	Бег в парах	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Метание мешочков одной рукой от плеча в горизонтальную цель (расстояние 3 м)	Лазанье под шнур боком, не касаясь его	Не оставайся на полу Удочка Горелки Пожарные на учении

Апрель

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Апрель 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 на месте	Ходьба с перешагиванием через шнуры	Бег по кругу	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной	Прыжки через бруски (расстояние 50см)	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	-	Медведи и пчелы Ловишки-перебежки Эстафеты с мячами Найди и промолчи
Апрель 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба широким шагом, семенящим шагом	Бег «змейкой»	Со скакалками		Прыжки через короткую скакалку на месте	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3м)	Пролезание в обруч прямо и боком	Кто быстрее до флажка? Стой Эстафеты со скакалкой
Апрель 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с остановкой по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической, перешагивая через предметы		Метание мешочков одной рукой сверху в вертикальную цель (расстояние 2,5м)	Переползание через скамейку, ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Удочка Мяч в кругу Карусель Кто быстрее7
Апрель 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба скрестным шагом	Бег в среднем темпе	Без предметов	Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	Прыжки через короткую скакалку на месте		Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом	Горелки Карусель Гуси-лебеди Кто позвал?

Май

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Май 1 неделя	Построение в колонну по1	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м)	Броски мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками (расстояние 2 м)	-	Мышеловка Что изменилось? Гуси-лебеди Эстафеты с мячами
Май 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба с перешагивание м через шнуры	Бег «змейкой»	С флажками		Прыжки в длину с разбега	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	Ползание на высоких четвереньках	Не оставайся на полу Найди и промолчи Мышеловка Совушка
Май 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с высоким подниманием колена	С мячами	Ходьба по гимнастической боком приставным шагом, на середине присесть; с мешочком на голове		Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками	Пролезание в обруч боком в группировке	Пожарные на учении Мышеловка Карусель Эстафеты с бегом
Май 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	С обручем	Ходьба с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах между предметами		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Караси и щука Не оставайся на полу Мяч водящему Что изменилось? Хитрая лиса

Июнь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Июнь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 на месте	Ходьба, перешагивая через шнуры	Бег с изменением направления движения	С кеглями	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки через короткую скакалку	Метание мешочков одной рукой сверху в горизонтальную цель	-	Пятнашки Бездомный заяц Ловишки с ленточками Кто ушел?
Июнь 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег «змейкой»	С малыми мячами		Прыжки в высоту с разбега «согнув ноги»	Метание мешочков одной рукой сверху вдаль	Лазанье под шнур в группировке (высота 40 см)	Не оставайся на полу Быстро передай Карусель Караси и щука
Июнь 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с высоким подниманием колена	С шестами	Ходьба на носках между шнурами		Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля двумя руками	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом	Удочка Кто ушел? Кто быстрее до флажка? Караси и щука
Июнь 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с изменением темпа движения	Бег с изменением темпа движения	Со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	Карусель Бездомный заяц Не оставайся на земле Найди и промолчи

Июль

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Июль 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 на месте	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	Без предметов	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в высоту с разбега	Перебрасывание мячей друг другу	-	Пожарные на учении День и ночь Мяч водящему Кто позвал?
Июль 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег врассыпную	С кубиками		Прыжки в длину с разбега	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками	Пролезание в обруч боком в группировке	Караси и щука Совушка Не оставайся на земле Летает – не летает Ловишки
Июль 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с захлестывание м голени	С обручем	Ходьба на носках между шнурами	Прыжки на двух ногах между предметами	Метание мешочка одной рукой сверху в горизонтальную цель		Мышеловка Бездомный заяц Совушка Эстафеты с мячом
Июль 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с выполнением заданий для рук	Бег в среднем темпе	С гимнастичес кой палкой	Ходьба по гимнастической скамейке (бревну)	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	Ловишки – перебежки Бездомный заяц Подбрось – поймай Гуси-лебеди

Август

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Август 1 неделя		Ходьба между предметами	Бег махом прямых ног в стороны	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах через бруски	Ведение мяча одной рукой в движении	-	Хитрая лиса Мышеловка Третий лишний Эстафеты с бегом
Август 2 неделя	Перестроение в три шеренги	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег с изменением направления движения	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове		Метание мешочков вдаль одной рукой сверху	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Гуси-лебеди Эстафеты с прыжками Затейники Не оставайся на земле
Август 3 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег с изменением направления движения	С обручем	Ходьба на носках между шнурами	Прыжки в длину с места	Метание малого мяча одной рукой сверху в горизонтальную цель	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	Карусель Горелки Затейники Гонка мячей
Август 4 неделя	Перестроение в две шеренги	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в среднем темпе	Без предметов	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в длину с разбега		Пролезание в обруч в группировке прямо и боком	Ловишки – перебежки Охотники и зайцы Не попадись Передай мяч