

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Чуораанчык»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Чуораанчык»  
\_\_\_\_\_ Захарова А.С  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  
непосредственной образовательной деятельности  
(старшая группа)  
2022-2023 уч.год

Физ.инструктор: Ноговицына Н.Н

Перспективный план (старшая группа , 5-6 лет)

Сентябрь

Неделя	Вторник	Четверг	Пятница
3	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. С.16</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч»</p>	<p>Ходьба гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой, прыжки на двух ногах, броски мяча. С.17</p> <p>Эстафета.</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках. С.17</p> <p>Игровые упражнения «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч»</p>
4	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.С.20</p> <p>Подвижная игра «Фигуры»</p>	<p>Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши, ползание на четвереньках между предметами. С.20</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом. С.20</p> <p>Игровые упражнения «передай мяч», «Не задень»</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>
5	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. С.22</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 от другой, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. С.24</p>	<p>Задачи. Повторить бег, упражнение в прыжках, развивать ловкость и глазомер, координацию движений. С.24</p> <p>Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку».</p>
6	<p>Задачи. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу, разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках . С.24</p> <p>Подвижная игра « Мы веселые ребята»</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, равновесие –ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками, прыжки на двух ногах. С.26</p> <p>Эстафета</p>	<p>Задачи. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>

## Октябрь

Неделя	Вторник	Четверг	Пятница
7	<p>Задачи. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча. С.28</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. передача мяча двумя руками от груди. С.29</p> <p>Эстафета</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, знакомить с ведением мяча правой и левой рукой упражнять в прыжках. С.30</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p>
8	<p>Задачи. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча. С.30</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). С.32</p> <p>Игра «У кого мяч»</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. С.32</p> <p>Игровые упражнения «Проведи мяч» «Мяч водящему»</p>
9	<p>Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии. С.33</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. С.34</p> <p>Эстафета</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, познакомить игрой в бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками. С.35</p> <p>Игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»</p>
10	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках С.36</p> <p>Подвижная игра «Гуси лебеди»</p>	<p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий, ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше, прыжки на препятствие. С.37</p> <p>Подвижная игра «Летает не летает»</p>	<p>Задачи. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейнике», «Попади в корзину». С.38</p> <p>Подвижная игра «Ловишки – перебежки»</p>