



Проверено
Методист До
Л.Т. Никонова
« 31 » 08 2023г.

***Перспективный план
организованной деятельности на 2023-2024 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания
и обучения и Типовой учебной программы дошкольного
воспитания и обучения старшей группы
по физической культуре***

Физ.инструктор
мини- центра «Солнышко»
Костырко И.П.

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): сентябрь, 2023 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей	Формировать умения и навыки Основные движения: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен.	Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой)	Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке.	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).	Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну.	3
2 неделя	Формировать умения и навыки выполнения поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя	Формировать умения и навыки бег мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове.	3
3 неделя	Формировать умения выполнение	Формировать умения и	Прыжки вверх с места с	Пролезание в обруч. Лазанье по	Метание предметов на	Сохранение равновесия,	

	круговые движения руками, согнутыми в локтях.	навыки бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.	касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров)	гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	дальность (не менее 3,5-6,5 метра).	стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе.	3
4 неделя	Формировать умения и навыки выполнения ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками и другими движениями	Формировать умения и навыки непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой	Прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха)	Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра	Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).	3
5 неделя	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной	Формировать умения и навыки Основные движения: Обычный бег; на носках; с высоким	Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой)	Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке.	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через	Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической	3

	деятельности детей	подниманием колен.			препятствия (с расстояния 2 метра).	скамейке, бревну.	
--	--------------------	--------------------	--	--	-------------------------------------	-------------------	--

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): октябрь, 2023 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом.	Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную.	Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбы).	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками.	Заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед.	3
2 неделя	Повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом. Приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне	Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном	На двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.	Ползает, подлезает и перелезает через гимнастическую скамейку.	Перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.).	Повороты кругом с переступанием, с последующим Приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием	3

	по одному, в чередовании с бегом.	темпе в течение 1-1,5 минут				кистями	
3 неделя	Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость.	Бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Прыжки с поворотами направо, налево, кругом Прыгать с короткой скакалкой.	Лазает вверх и вниз по шведской стенке	бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;	подпрыгивания на носках с поворотом кругом.	3
4 неделя	Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки.	Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе.	Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).	Лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет.	Бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу.	Приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): ноябрь, 2023 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом.	Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).	Ползанию попластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты.	Катать мячи, обручи друг другу между предметами. в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.	3
2 неделя	Приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.	Бегать в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.	Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.	Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку.	Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра).	Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно).	3
3 неделя	Ходить в	Бегать с	Прыгать с	Ползание по	Перебрасывать	Выполнять	

	чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног	разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.	поворотами направо, налево, кругом. Прыгать с короткой скакалкой.	горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).	упражнения с предметами и без предметов.	3
4 неделя	Ходьба, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки.	Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см).	Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами.	Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.	Руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад.	3
5 неделя	Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом.	Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).	Ползанию попластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты.	Катать мячи, обручи друг другу между предметами. в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): декабрь, 2023 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.	Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы	Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	Необходимо поощрять игры детей с мячами, ползает на четвереньках; ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их; перестраиваться в звенья по два, по три.	Проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр.	3
2 неделя	Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад	Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.	Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).	Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шаг; обручами, игрушками-двигателями.	Владеет видами закалывания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно.	Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх.	3

3 неделя	Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.	Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры	Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.	Скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно	Играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами; самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр.	3
4 неделя	Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.	Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Самостоятельная двигательная активность	Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.	При помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом.	Соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом.	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): январь, 2024 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.	Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы	Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	Необходимо поощрять игры детей с мячами, ползает на четвереньках; ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их; перестраиваться в звенья по два, по три.	Проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр.	3
2 неделя	Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад	Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.	Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).	Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; обручами, игрушками-двигателями.	Владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно.	Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх.	3
3 неделя	Стоя, ноги	Сгибать ногу в	Учить выполнять	Привлекать	Скользит на	Играет в	

	вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.	колени, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.	ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры	детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.	санках по ледяным дорожкам самостоятельно	подвижные игры с мячами, скакалками, обручами; самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр.	3
4 неделя	Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.	Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Самостоятельная двигательная активность	Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.	При помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом.	Соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом.	3
5 неделя	Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад	Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.	Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).	Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; обручами, игрушками-двигателями.	Владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно.	Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх.	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): февраль, 2024 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Выполняется на прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.	Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие).	Прыжки в длину с места приобретают четкий рисунок. Становится выраженным исходное положение.	Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.	Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).	Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.	3
2 неделя	Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их	Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу.	Становится выраженным исходное положение.	Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони,	Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг.	Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и	

	можно поставить на пояс, положить за голову			подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.		выпрямлять, опускать их на пол	3
3 неделя	При этом плечи опущены, осанка непринужденная.	Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь.	Наиболее частыми недочетами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки,	Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх- вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.	Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.	В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.	3
4 неделя	. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.	Движения рук свободные и размашистые	Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.	Перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.	Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).	Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): март, 2024 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах.. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).	Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный.	Прыжок в глубину (спрыгивание). Спрыгивание укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега.	Проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр.	Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами.	Оттягивать носки, сгибать стопу. Собрать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.	3
2 неделя	Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.	Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя	В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться.	Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами.	Самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр.	Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.	3
3 неделя	Движения рук	Маховую ногу	Прыжок в	Самостоятельно	Соблюдает	Стоя,	

	незначительные (поставить на пояс, положить за голову).	выносить вперед вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии.	глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после упражнений в равновесии, лазании, в подвижных играх.	играет и соблюдает правила спортивных игр.	первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом.	захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.	3
4 неделя	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.	Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега небольшая, 5–6 с.	Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.	Соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом.	Проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр.	Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): апрель, 2024 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног.	Медленный бег. Этот вид бега является одним из средств развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма.	Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений.	Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке.	Катать мячи, обручи друг другу между предметами. В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	Ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа.	3
2 неделя	Нога ставится перекатом с пятки на носок.	В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично.	Приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым	Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой	Ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие.	3

			затем, выпрямляя ноги вперед;	боком вперед.	рукой.		
3 неделя	Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног.	Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок.	Приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление, стоя на всей стопе.	Пролезание в обруч. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	Бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях.	3
4 неделя	Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Нога ставится перекатом с пятки на носок.	Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.	Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.	Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево	Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра).	Бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания.	3

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Группа: Старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): май, 2024 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии	Количество часов
1 неделя	Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперед, другая к ней приставляется.	Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Бег широким шагом дается на дистанции 10–12 м.	Прыжки со скакалкой Прыжки со скакалкой способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками.	Заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед.	3
2 неделя	Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует	Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу	В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность,	Ползает, подлезает и перелезает через гимнастическую скамейку.	Перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.).	Повороты кругом с переступанием, с последующим Приседанием,	3

	поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь.	стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.	настойчивость, особенно девочки.			с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями	
3 неделя	Руки в движении участия не принимают – их целесообразнее поставить на пояс.	Бег широким шагом дается на дистанции 10–12 м.	Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий	Лазает вверх и вниз по шведской стенке	бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;	подпрыгивания на носках с поворотом кругом.	3
4 неделя	Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш – четко, без заметного сгибания ног в	Для этого бега можно использовать различные ориентиры – линии, шнуры, плоские обручи,	Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания	Лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет.	Бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу.	Приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями	3

	коленях; под танцевальную музыку – мягко, пружиня на одной или на обеих ногах.	набивные мячи.	вытянуты, корпус прямой.				
5 неделя	Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперед, другая к ней приставляется.	Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Бег широким шагом дается на дистанции 10–12 м.	Прыжки со скакалкой Прыжки со скакалкой способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками.	Заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед.	3