муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Золушка» г.Волгодонска

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС
«Золушка» г.Волгодонска
_____ О.В. Руппенталь
Приказ от 30.08.2023г. № ___

Перспективное планирование

по физкультуре на свежем воздухе

в разновозрастной группе (5-7 лет) компенсирующей направленности № 11 «Пчёлки»

на 2023 – 2024 учебный год

г. Волгодонск, 2023г.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи и программное содержание
Задачи сентября: Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, Использовать такие формы, как игры - соревнования, эстафеты.			
Сентябрь	I неделя	Мыльные пузыри	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие». Повторение пройденного материала . Закреплять навыки ходьбы обычной, на носках, на пятках. Обучать ходьбе в колонне по одному. Учить ходить по линии с мешочком с песком в руках. Игровые упражнения: Ходить по кругу в чередовании с выполнением и.п.д. *«Мышка», «Цыпленок» «Медведь»* Подвижные игры: «Бездомный заяц» Игра с речевым сопровождением «Наездники»
	II неделя	Осень ранняя пришла – мы ее встречаем	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие». Повторение пройденного материала. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, придерживаясь определенного направления Закреплять умения детей энергично отталкиваться, мягко приземляться при прыжках. Игровые упражнения: «Прокати обруч»; «Вдоль дорожки» Подвижные игры: «Хитрая лиса» Игра с речевым сопровождением «По лужайке скачут зайки»
	III неделя	Детский сад. Профессии	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Повторение пройденного материала. Обучать умению подбрасывать мяч вверх, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Игровые упражнения: «Мяч через шнур»; «Кто быстрее добежит до кубика»; «Подбрось – поймай» Подвижные игры: «Гуси лебеди»
	IV неделя	Родина. Любовь к отечеству	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Повторение пройденного материала. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Успей поймать»; «Вдоль дорожки» Прыжки. Подвижные игры: «Самолеты»
Задачи на октябрь: Образовательные: формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с			

сохранением равновесия. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, со сменой ведущего. Продолжать учить детей ползать, подлезать и переползать разными способами. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивающие: развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать координацию движений Воспитательные: воспитывать в детях любовь к подвижным играм			
Октябрь	I неделя	Осень. Признаки осени. Деревья осенью	Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега; Учить бросать мяч поочередно правой и левой рукой Игровые упражнения: «Мяч через шнур»; «Кто быстрее доберется до кегли»; «Проползи быстро» Подвижные игры: «Ветер и желтые листочки». Игра с речевым сопровождением «Улетают Журавли»
	II неделя	Огород. Овощи	Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу; равнение при построении. Совершенствовать навыки ходьбы и бега «змейкой» . Учить правильно группироваться при подлазании под веревкой Игровые упражнения: «Подбрось – поймай»; «Кто быстрее» Подвижные игры: «Посади овощи и собери урожай». Игра с речевым сопровождением «Репка»
	III неделя	Сад. Фрукты	Совершенствовать навыки ходьбы, умение действовать по сигналу ; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну. Совершенствовать навыки метания мешочка Игровые упражнения: Ходить по кругу в чередовании с выполнением и.п.д. *«Мышка», «Цыпленок» «Медведь»* Подвижные игры: «Сторож и дети». Игра с речевым сопровождением «Яблоки-веники»
	IV неделя	Лес. Грибы и лесные ягоды	Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в две колонны . Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах . Закреплять умение перелезать через полифункциональные предметы. Игровые упражнения: «Я по лесу иду, грибы ягоды беру» Подвижные игры: «Поймай грибок». Игра с речевым сопровождением «Гуляла девочка в лесу»
	V неделя	Закрепление	Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в две колонны . Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах . Закреплять умение перелезать через полифункциональные предметы.
Задачи на ноябрь: Образовательные: формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Накапливать и обогащать двигательный опыт в процессе подвижной игры. Продолжать учить детей бросать и ловить мяч. Продолжать учить детей лазать разными способами.Учить детей			

сложным по правилам подвижным играм. Совершенствовать навык прокатывать мячи друг другу. Развивающие: развивать координацию движений , ловкость, смелость. Воспитательные: воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.			
	III неделя	Обувь.	Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом со сменой ведущего. Закреплять навыки перебрасивания мяча. Совершенствовать умение стойке на одной ноге руки в стороны, сохраняя динамическое равновесие. Игровые упражнения: «Не попадись»;«Догони мяч» Подвижные игры: «Бездомный заяц». Игра с речевым сопровождением «Наездники»
	IV неделя	Дом, где я живу. Мебель	Учить перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом «змейкой». Закреплять умение прыгать на одной ноге на месте. Совершенствовать умение пролезать в обруч. Игровые упражнения: «Кто скорей до флажка». Подвижные игры: «Съедобное – несъедобное»
	V неделя	Посуда, виды посуды	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании вдаль, упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Пингвины» Прыжки с мешочком, зажатым между колен. «Кто дальше бросит» Подвижные игры: «Чашки, ложки, самовары» Игра с речевым сопровождением «Трали-вали»
Задачи на Декабрь: Образовательные: совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному вдоль границ с поворотами; по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Упражнять детей в продолжительном беге. Учить ходьбе вверх и вниз по наклонной доске, осуществляя профилактику плоскостопия и формируя навык сохранения равновесия. Продолжать учить ходьбе в равновесии по бревну. Учить прокатывать мяч двумя руками по гимнастической скамейке, по узкому коридору. Учить и совершенствовать навыки владения мячом Развивающие: координационных способностей ;выносливости Воспитательные: воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,			
Декабрь	I неделя	Зимушка-зима к нам пришла сама	Учить выполнять повороты кругом, переступая на месте. Закреплять навыки ходьбы в колонне по одному, с выполнением заданий. Упражнять в равновесии Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по доске лежащей на полу. Закреплять умение детей прокатывать мяч. Игровые упражнения: Ходить в колонне в чередовании с выполнением и. п. *«Аист», «Лошадка»,* Подвижные игры: «Ловлю птиц на лету» Игра с речевым сопровождением «Воробей»
	II неделя	Зима. Зимующие	Закреплять умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, врассыпную. Закреплять умение бегать в колонне по одному, по два, держась близко к краям площадки. Закреплять умение

		птицы	прыгать через 4-6 линий (расстояние 30-40см). Игровые упражнения: «Шаловливые котята» упражнение на восстановление дыхания. Подвижные игры: «Коза и волк».Игра с речевым сопровождением «Коровушка»
	III неделя	В гости елка к нам пришла	Учить выполнять повороты кругом, переступая на месте. Обучать ходьбе и бегу по кругу друг за другом, меняя темп ходьбы и бега. Учить ходьбе вверх и вниз по наклонной доске, осуществляя профилактику плоскостопия и формируя навык сохранения равновесия. Учить детей прокатывать мяч двумя руками по узкому коридору Игровые упражнения: «Что висит на елке?» упражнение на восстановление дыхания. Подвижные игры: «В зимнем парке карусели». Игра с речевым сопровождением «К нам приходит Новый год!»
	IV неделя	Новый год спешит к нам в гости	Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с опорой на ориентиры. Обучать ходьбе и бегу с поворотами. Обучать прыжкам через кубики (ребро 15-20 см). Игровые упражнения: «Что висит на елке?» упражнение на восстановление дыхания. Подвижные игры: «В зимнем парке карусели». Игра с речевым сопровождением «К нам приходит Новый год!»
Задачи января: Образовательные: повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Учить рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Продолжать учить детей лазать разными способами. Учить и закреплять навыки владения мячом Развивающие: развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитательные: воспитывать любовь к занятиям физической культурой			
Январь	I неделя		
	II неделя	Домашние птицы	Учить рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом с выполнением заданий. Учить перешагивать одну за другой рейки. Закреплять навык броска мяча вверх, об пол и его ловле. Игровые упражнения: «Веселые снежинки»; «Кто дальше бросит» Подвижные игры: «Попрыгунчики». Игра с речевым сопровождением «Нам в любой мороз тепло»
	III неделя	Домашние животные зимой	Учить перешагивать через предметы и бегу с перестроением в движении в пары, звенья. Закреплять умения прыгать в длину с разбега. Игровые упражнения: «Кто дальше» Подвижные игры: «Погрузи мебель в машину». Игра с речевым сопровождением «Очень скоро»
	IV неделя	Дикие животные зимой	Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Закреплять навыки в бросках

			ловле мяча. Игровые упражнения: «По снежному валу» ходьба по уменьшенной площади опоры – на лыжах. Подвижные игры: «Регулировщики» Игра с речевым сопровождением «Самолет»
Задачи на Февраль Образовательные: формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки при ходьбе и беге. Воспитывать у детей навыки контроля динамического равновесия. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный замах рукой. Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Развивающие: развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений Воспитательные: воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу			
Февраль	I неделя	Дом мод. Модельер	Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг. равнению в затылок. Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом, меняя темп ходьбы и бега. Закреплять навыки метания мячей, мешочков в горизонтальную цель из разных положений. Совершенствовать навык сохранения равновесия стоя на одной ноге, с различным положением рук. Игровые упражнения: «Что нам делать, покажи?». Подвижные игры: «Поможем повару». Игра с речевым сопровождением «Маленькие прачки».
	II неделя	Грузовой и пассажирский транспорт	Продолжать обучение расчету в колонне и в шеренге по порядку, «на первый-второй» Учить ходьбе и бегу друг за другом с изменением направления по сигналу. Учить умению прыгать ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад Игровые упражнения: катание друг друга на санках Подвижные игры: «Челнок». Игра с речевым сопровождением «Раз. Два, три - повтори».
	III неделя	Наша армия	Закреплять навыки ходьбы по кругу друг за другом в полуприсяде, перекатом с пятки на носок. Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Пас друг другу» (шайба, клюшка) Подвижные игры: «Веселая маршировка». Игра с речевым сопровождением «Пограничник на границе…».
	IV неделя	Профессии на транспорте	Закреплять навыки, перешагивая через предметы. Обучать бегу с перестроением в движении в пары, звенья. Обучать умению выполнять прыжки с места через предметы высотой до 30см. Игровые упражнения: «Точно в цель» Подвижные игры: «Мы теперь водители». Игра с речевым сопровождением «Кто строил дом?».
Задачи на Март Образовательные: формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров. Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Закреплять навык ходьбы, прыжками на двух ногах, формируя при этом навык самоконтроля динамического и статического равновесия, осуществляя профилактику			

плоскостопия. Продолжать учить детей технике владения мячом. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Упражнять в лазание на гимнастическую стенку Развивающие: ловкость, быстроту, силу. Воспитательные: воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности			
Март	I неделя	Весна. Приметы весны.	Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. Учить умению перестраиваться из колонны по одному в круг. Совершенствовать навык ходьбы с выполнением игровых подражательных движений, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Учить перешагивать через предметы. Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой» с помощью палочек, ракеток. Игровые упражнения: «Подбрось – поймай»; «Прокати- не задень» Подвижные игры: «Зима и весна». Игра с речевым сопровождением «Праздник мам».
	II неделя	Цветок для мамы	Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному по два, по три, придерживаясь определенного направления. Учить перепрыгивать на двух ногах боком вправо-влево невысокие препятствия. Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожке» Подвижные игры: «Цветочные горшочки». Игра с речевым сопровождением «Наши дежурные».
	III неделя	Огород на окне	Совершенствовать навыки ходьбы по кругу друг за другом выполняя задания педагога. Закреплять навык бега приставным шагом правым и левым боком. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке Совершенствовать навыки владения мячом. Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек» «Бег по дорожке» Подвижные игры: «Веселые караси». Игра с речевым сопровождением «Что я видел под водой».
	IV неделя	Стройка. Профессии	Совершенствовать навыкам ходьбы гимнастическим шагом, учить бегу «змейкой» между предметам. Учить бегать «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Игровые упражнения: эстафета с мячом «Быстро передай» Подвижные игры: «Разгрузите корабли».
Задачи на Апрель Образовательные: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два). Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием; Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках на скакалке. Упражнять в метании мешочков, закрепление навыков метания. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом Развивающие: развивать ловкость, быстроту, силу. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Воспитательные: воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности			

Апрель	I неделя	Весенние работы на селе	Совершенствовать навыки ходьбы выполняя различные движения с разными предметами, учить пробегать под длинной крутящейся скакалкой. Формировать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение метать мячи, мешочки в горизонтальную цель. Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижные игры: «Огородники». Игра с речевым сопровождением «Хлеб».
	II неделя	Космос	Учить ходить с закрытыми глазами, развивать у детей навыки пространственной организации движений. Обучать челночному бегу. Учить прыгать через короткую и длинную скакалку. Игровые упражнения: «Мяч в кругу» Подвижные игры: «Земляне и инопланетяне». Игра с речевым сопровождением «Мы мечтаем».
	III неделя	Откуда хлеб пришел?	Совершенствовать навык ходьбы с выполнением игровых подражательных движений. Совершенствовать умение прохождения по гимнастической скамейке.Закреплять умение владения мячом. Игровые упражнения: «Пробеги —не задень». Подвижные игры: «С кочки на кочку» Игра с речевым сопровождением «Хлеб»
	IV неделя	Насекомые	Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по два, по три, придерживаясь определенного направления. Учить прыгать на одной ноге. Игровые упражнения: «Удочка» — игровое упражнение с прыжками. Подвижные игры: «Опустите письма в почтовый ящик». Игра с речевым сопровождением «Я пишу тебе письмо».
Задачи на май. В течение первых двух недель мая проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие». Образовательные: закреплять навыки различных видов ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Продолжать учить детей технике владения мячом. Упражнять детей в челночном беге. Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности. Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Воспитательные: воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ			
Май	II неделя	Этот, День Победы!	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний. Совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполняя задания педагога; Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности. Закреплять навыки владения мячом Игровые упражнения: «Проведи мяч» Подвижные игры: «Золотые ворота». Игра с речевым сопровождением «С поля, с моря…».
	III неделя	Профессия -	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных

		военный	испытаний. Совершенствовать навыки ходьбы гимнастическим шагом, Закреплять навыки бега «змейкой» между предметами. Совершенствовать навыки прыжков с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Игровые упражнения: «Пас друг другу» Подвижные игры: «Перекресток». Игра с речевым сопровождением «Это я, это я, это все мои друзья».
	IV неделя	Мониторинг	Мониторинг качества физического развития детей.
	V неделя	Мониторинг	Мониторинг качества физического развития детей.