

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 293 комбинированного вида»**

Перспективное планирование по физической культуре для детей 5 – 7 лет с ТНР.

Составил:

инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Шефер Наталья Александровна

Перспективное планирование старшей группы

Месяц	Неделя	№ комплекса	Лексическая тема	Комплекс ОРУ	Основные виды движений	Подвижная игра (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением
Сентябрь	1-я			Без предмета	Определение уровня силовых способностей в прыжках в длину с места, с разбега (зачёт).	«Лягушки и цапли»	«Туман»
	2-я			С флажком	Определение уровня силовых способностей в метании предмета на дальность (зачёт).	«Караси и щука»	«Летает - не летает»
	3-я			С малым мячом	Определение уровня скоростных способностей в беге на 30 м (зачёт)	«Ловишка с колокольчиком»	«Спрячь руки»
	4-я			без предмета	обучить ходьбе с пятки на носок; совершенствовать ходьбу с высоким подниманием колен через предметы.	«Хитрая лиса»	«Ветер и листья»
Октябрь	1-я	№1	Осень золотая	«Осень золотая»	обучить прыжкам попеременно на правой и левой ноге через косички; совершенствовать лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично.	«Ветер и желтые листочки»	«Улетают журавли»
	2-я	№2	Овощи. Фрукты	«Как-то вечером на грядке»	обучить лазанию по гимнастической стенке с изменением темпа; совершенствовать бег между предметами.	«Посади и собери урожай»	«Репка»
	3-я	№3	Одежда	«Поход»	обучить ходьбе по бревну (высота 25 – 30см, ширина 10см) с мешочком на голове; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м (4-5раз).	«Забавные шляпы»	«Что купили в магазине»

	4-я	№4	Птицы	«Улетели птицы в дальние края»	обучить прыжкам до предметов, подвешенных на 15 – 20см выше поднятой руки; совершенствовать подтягивание на скамейке с помощью рук.	«Сокол и голуби»	«Десять птичек – стайка»
Ноябрь	1-я	№5	Домашние животные	«Дружная зарядка»	обучить бегу в быстром темпе 10м (3 – 4 раза); совершенствовать ходьбу по пенькам.	«Коза и волк»	«Кролики»
	2-я	№6	Дикие животные	«Мишка в гости приглашает»	обучить прыжкам через скакалку вперед; совершенствовать бег в медленном темпе 1,5 – 2м.	«Хитрая лиса»	«На водопой»
	3-я	№7	Посуда	«Обед мы с бабушкой сварили»	Ведение мяча в ходьбе(баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3раза. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза; ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	«Чашки, ложки, самовар»	«Трали-вали»
	4-я	№8	До свиданья, осень!	«До свидания, осень!»	Подлезание по шнур прямо и боком (2-3раза); Прыжки на правой и левой ноге попеременно (2-3 прыжка на одной ноге и 2-3 на другой); Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Снежки»	«Прощаемся с осенью»
Декабрь	1-я	№9	Начало зимы	«К нам пришла зима»	Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку; ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; прыжки на двух ногах, между набивными мячами(Общая дистанция 4м); переброска мечей друг другу в парах произвольным способом.	«Зима»	«Пришла зима»
	2-я	№10	Мебель	«Новоселье»	Прыжки на правой и левой ноге попеременно 5м, 2 раза; ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4м); прыжкам через длинную скакалку	«Погрузи мебель в машину»	«Очень скоро...»
	3-я	№11	Игрушки	«Очень любим»	Перебрасывание мячей (большого	«Бездомный заяц»	«Машины»

				мы игрушки»	диаметра) друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове(2-3раза).		
	4-я	№12	Новый год	«Что за чудо-Новый год»	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; совершенствовать лазание под дуги; прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	«В зимнем парке карусели»	«К нам приходит Новый год»
Январь	1-я	№13	Святки. Рождество	«Будем веселиться»	обучить бросанию мяча друг другу через сетку; совершенствовать ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; прыжки на двух ногах через набивные мячи.	«Мороз- Красный нос»	« Снежок»
	2-я	№14	Зимние забавы	«Зимние забавы»	Перебрасывание мячей (диаметр 10-12см) друг другу и ловля их после отскока о пол; пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	«Попрыгунчики»	«Нам в любой мороз тепло»
	3-я	№15	Транспорт	«В гости с мамой»	обучить забрасыванию мяча в корзину двумя руками; совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой.	«Займи свободную машину»	
	4-я	№16	Русские народные сказки	«Сестрица Аленушка и другие»	Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки с переходом на другой пролет, спуск вниз; Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; прыжки через шнуры(6-8штук) на двух ногах без паузы; расстояние между предметами 50 см; ведение мяча до обозначенного места.	«Заря»	«Сказочная зарядка»

Февраль	1-я	№17	Зимующие птицы	«Галки, снегири, синицы»	Бег по гимнастической скамейке (2-3 раза); прыжки через бруски правым и левым боком; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Ловлю птиц на лету»	«Воробей»
	2-я	№18	Конец зимы	«Вот и зима кончается»	Прыжки в длину с места; ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза); перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.	«Мячик кверху»	«Весна, весна красная!»
	3-я	№19	Санкт-Петербург	«Прогулка по городу»	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони»; ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд; прыжки на двух ногах через бруски.	«Разгрузите корабли»	«Дивный город Петербург»
	4-я	№20	Армия	«Аты-баты, шли солдаты»	Лазание по гимнастической стенке; ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, руки вперед; бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	«Веселая маршировка»	«Пограничник на границе»
Март	1-я	№21	Мамин праздник	«Поздравляем с праздником»	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; Прыжки на двух ногах через набивные мячи (6-7 штук) положенными в ряд; переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	«Букет»	«Праздник мам»
	2-я	№22	Детский сад. Профессии	«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»	Прыжки в высоту с разбега (высота 30см.); метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3м.); совершенствовать ходьбу «змейкой» без ориентиров; обучить умению отбивать мяч в движении.	«Поможем повару!»	«Маленькие прачки»

	3-я	№23	Начало весны	«На поляне кутерьма»	Перебрасыванию мяча друг другу сидя на коленях; челночный бег 3x10; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноги.	«Зима и весна»	«Приходи весна»
	4-я	№24	Комнатные растения	«В группе на окошке»	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 метра, способом от плеча; лазанье под шнур боком, не касаясь его; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой; упражнять в беге на скорость.	«Цветные горшочки»	«Комнатные растения»
Апрель	1-я	№25	Домашние птицы	«Птичий двор»	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах на расстояние 2 метра, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Селезень и утка»	«Гуси возвращаются»
	2-я	№26	Космос	«Космонавтами мы станем»	Прыжки на месте через короткую скакалку и продвигаясь в перед; прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м; Пролезание в обруч.	«Земляне и инопланетяне»	«Ракета»
	3-я	№27	Подводный мир	«Как-то летом на пруду»	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м (поочередно правой и левой рукой); ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по медвежачьи); бег на скорость.	«Летучие рыбки»	«Ерши»
	4-я	№28	Сказки К.И. Чуковского	«Герои сказок в гостях у ребят»	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; перепрыгивание через шнур в право и лево, продвигаясь в перед (расстояние 3-	«Бармалей»	«Лимпопо»

					4м); ходьба разными способами между предметами.		
Май	1-я	№29	Праздник Победы	«Юные защитники»	Прыжкам через короткую скакалку; совершенствовать лазание по верёвочной лестнице; прыжки по переменно на правой и левой ноги, продвигаясь вперед, дистанция 5м.	«Мы-ребята дошколята»	«Мы всегда играем дружно»
	2-я	№30	Цветущий май	«Цветущий, яркий, звонкий май»	Прыжки в длину с разбега; забрасывание мяча в кольцо с расстояния 1м.; лазанье под дугу или обруч; упражнять в прокатывании обручей друг другу; развивать выносливость в непрерывном беге; бег 30м (зачет)	«Золотые ворота»	«Клён»
	3-я	№31	Насекомые	«Муравьишка-муравей»	Броски мяча от пола и ловля его двумя руками; броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками; лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; игровые упражнения с мечом; бросок набивного мяча (зачет)	«Медведи и пчелы»	«Гусеница»
	4-я	№32	Работа людей весной	«Снег растаял на полях»	Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруса 10 см); прыжкам в глубину с предмета; челночного бега 3х10; прыжки в длину с места (зачет).	«Огородники»	«Хлебушко»

Перспективное планирование подготовительной группы

Месяц	Неделя	№ комплекс	Лексическая тема	Комплекс ОРУ	Основные виды движений	Подвижная игра (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением
Сентябрь	1-я			С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи(5-6 шт. расстояние между ними 4 см). Переброска мячей (диаметр 20-25 см) двумя руками из-за головы. Стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)	«Ловишки»	«Дотронься до»
	2-я			С флажком	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5м. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя(10-12 раз)	«Летает – не летает»	«Море волнуется раз»
	3-я			С малым мячом	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками(12-15 раз подряд).Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(« по медвежье»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	«Совушка»	«Великаны и гномы»
	4-я			С гимнастическими палками	Лазанье в обруч, который держит партнер. Правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходьба боком приставным шагом . перешагивая через набивные	«Не попадись»	«Фигуры»

					мячи, положенные на расстояние трех шагов ребенка один от другого (5-бмячей).		
Октябрь	1-я	№1	Осень	«Что же это? Это-осень»	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Стараться удержать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. Переброска мячей друг другу парами стоя в шеренгах. Ловля его двумя руками предварительно хлопнув.	«Не намочи ног»	«Осень в саду»
	2-я	№2	Ягоды. Грибы	«Как хорошо, как весело»	Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Ежик в лесу»	«За грибами»
	3-я	№3	Овощи. Фрукты	«Урожай»	Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Ползание на четвереньках по прямой. Подталкивая вперед головой набивной мяч. Дистанция 3-4 м.	«Яблоки, груши и сливы»	«Яблоня»
	4-я	№4	Деревья	«Осенью в парке»	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки	«Найди свое дерево»	«Садовник»

					на пояс.		
Ноябрь	1-я	№5	Перелетные птицы	«Перелетные птицы»	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. Броски мяча в корзину двумя руками- баскетбольный вариант.	«Лебеди и гуси»	«Цапли»
	2-я	№6	Поздняя осень	«Прощай царица Осень»	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Проведение игр в виде эстафет	«Мышки в домиках»	«Зайчики»
	3-я	№7	Домашние животные и их детеныши	«Щенячий футбол»	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстоянием 3-4м. Ползание «по медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем поднять руки над головой хлопнув в ладоши. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Веселая собачка»	«Тузик»
	4-я	№8	Дикие животные и их детеныши	«В зоологическом саду»	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки за голову или на пояс. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Забавные лисята»	«На водопой»
Декабрь	1-я	№9	Зима	«Белоснежная Зима»	Ходьба по гимнастической скамейке , руки на пояс; на середине присесть , вынести руки вперед, подняться и пройди дальше; в конце скамейки сойти не прыгая. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах	«Стоп!»	«Художник-невидимка»

					(расстояние между детьми 2-2,5 м). Броски выполняются двумя руками снизу. От груди и из-за головы. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге)		
2-я	№10	Зимующие и пролетные птицы	«Веселые синицы»	Прыжки между предметами; на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.	«Совушка»	«Кормушка»	
3-я	№11	Игрушки	«Ярмарка»	Перебрасывание мячей в парах. Способ выполнения по выбору детей. Ползание на четвереньках с опорой на ладошки и колени между предметами. По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики. Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Горелки с Петрушкой»	«Мы-строители»	
4-я	№12	Новый год	«В зимнем лесу»	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи , поднимая высоко колени, руки за головой. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Новогодние шары»	«С Новым Годом!»	

Январь	1-я	№13	Неделя здоровья	«Веселая тренировка»	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.	«Найди свое место»	«Физкульт-Ура!»
	2-я	№14	Зимние забавы. Крещенские забавы	«Чудесный день»	Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Быстрые санки»	«Лесная прогулка»
	3-я	№15	Орудия труда. Инструменты	«В деревне у дедушки»	Переброска мячей друг другу, одни одной рукой бросают мячи, другие ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Затем лазание под шнур и продолжение ползания на расстояние 3 м. Ходьба на носках. между предметами, руки на пояс.	«Скворечники»	«Инструменты»
	4-я	№16	Животный мир морей и океанов	«Обитатели морей и океанов»	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.	«Мы веселые дельфины»	«Морское путешествие»
Февраль	1-я	№17	Животные Севера	«Кто живет на Севере»	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между предметами на правой, затем левой ногой.	«Олени в тундре»	«Три пингвина»
	2-я	№18			Прыжки на двух ногах между		

			Животные жарких стран	«Джунгли »	предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук, ползание на ладонях и коленях между предметами. (кубики, набивные мячи 5-6 шт.). Переброска мяча друг другу в парах.	«Ловцы и обезьяны»	« Через джунгли»
	3-я	№19	Транспорт	«Веселое путешествие»	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Метание мешочков поочередно меняя руки в горизонтальную цель.	«Растяпа»	«Машины»
	4-я	№20	День Защитника Отечества	«Мы - моряки»	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал-садись»	«Ловкие солдаты»	«Пограничники»
Март	1-я	№21	Мамин праздник. Семья. Весна	«С утра сияет солнышко»	Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной . Прыжки на правой и левой ноге , продвигаясь вперед до линии финиша . Эстафета с мячом.	«Платки»	«Весна пришла»
	2-я	№22	Профессии наших мам	«Наши мамы»	Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам . По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой на левой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «По медвежье»	«Мячи в кругах»	«Разговор о мамах»
	3-я	№23	Наша Родина – Россия	«Родной край»	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами «	«Петушинный бой»	«Нива»

	4-я	№24	Родной город	«Любимый Петербург»	змейкой» с мешочком на голове. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Весною в городе»	«На Неве»
Апрель	1-я	№25	Строительные профессии. Механизмы. Машины	«На стройке»	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей в парах.	«Мы теперь-водители»	«Кровельщик»
	2-я	№26	Космос	«Мы пришли на космодром»	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал -садись». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	«Разноцветные планеты»	«В открытом космосе»
	3-я	№27	Творчество А.С.Пушкина	«Путешествие в сказку»	Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через, короткую скакалку на месте вращая ее вперед, назад, скрестно.	«Невод и золотые рыбки»	«Рыбка золотая»
	4-я	№28	Творчество С.Я.Маршака	«Терем-теремок»	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу в парах. И.п. ноги на ширине плеч. Игровое упражнение с бегом « Догони пару»	«Багаж»	«В зоопарке»
Май	1-я	№29	Весна. Цветущий май	« Под солнышком весенним»	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Веселые мотыльки»	«Возвращаются певцы»

2-я	№30	Насекомые и пауки	«На лесной полянке»	Прыжки в длину с разбега на две ноги. Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Паук и мухи»	«Шмель»
3-я	№31	Скоро в школу	«Скоро в школу!»	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой « Кто дальше кинет». Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола сложившись в «комочек». Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Перемена»	«Первый раз в первый класс»
4-я	№32	Весенние сельскохозяйственные работы	«Полюшко»	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - « по медвежье» Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Птицы и пугало»	«Руки человека»