

Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2022 - 2023 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного
воспитания и обучения

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) _____

Группа/класс: предшкольная группа

Возраст детей: дети 5-ти лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): сентябрь, 2022 год

№	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ловля, метание, бросание	Упражнения в равновесии
1 неделя	Врассыпную; по сигналу найти своё место в колонне	между предметами, не задевая их	В длину с места	Совершенствовать умение кататься на канате, удерживаясь руками и ногами	Бросать мяч в вертикальную цель	Совершенствовать умение ходить по гимнастической скамейке, перешагивая предметы
2 неделя	Со сменой направляющего; перешагивая через предметы	В колонне по одному, высоко поднимая колени, широкими шагами	Совершенствовать умение прыгивать с высоты 20—30 см	Совершенствовать умение ползать «змейкой» между предметами	Метание предметов на дальность	Удерживать равновесие, стоя на одной ноге, вторая согнута в колене
3 неделя	В чередовании с прыжками	Меняя направление	Продолжать пробовать прыгать с короткой скакалкой	Закрепить умение ходить на корточках, опираясь на ступни и ладони	Совершенствовать умение отбивать мяч одной рукой не менее 4 раз	Повторять умение кружиться в обе стороны, руки на поясе
4 неделя	По кругу, взявшись за руки; «змейкой»	По пересечённой местности	Совершенствовать умение прыгать через предметы высотой 5—10 см	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке	Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за голов	Совершенствовать умение удерживая равновесие после бега встав на скамейку