



**Перспективный план для старшей группы № 9  
Физическая культура – 2,5 часа в неделю**

Сентябрь. Тема: «Детский сад»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1 неделя Мой детский сад	Тема: Ходьба по гимнастической скамейке Цель: учить сохранять равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метание мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой Подвижная игра: «Лошадки»	2
	Тема: Метание мяча Цель: учить метание вдаль из-за головы правой и левой рукой, ползание на четвереньках между предметами Подвижные игры: «Лошадки», «Перелет птиц» на воздухе	1
2 неделя Мои друзья	Тема: Прыжки на двух ногах с обруча в обруч Цель; учить движениям в соответствии с характером музыки; сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках; прыжки на двух ногах с обруча в обруч Подвижные игры: «Перелет птиц», «Кто лучше прыгнет?»	1
	Тема: Бросание и ловля Цель: учить бросание и ловле мяча двумя руками, не прижимая к груди; закрепить прыжки на двух ногах с обруча в обруч Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет?»	1
3 неделя Мои любимые игрушки	Тема: «Мишутки с мячом» Цель: учить прыгать с зажатым мячом между ног; закрепить перебрасывание мяча друг к другу Подвижная игра: «Поймай»	2
	Тема: Лазание по наклонной лесенке на четвереньках Цель: учить прыгать с зажатым между ногами мячом, лазанию по наклонной лесенке на четвереньках; закрепить перебрасывание мяча друг к другу Подвижная игра: «Волк и зайцы» на воздухе	1
4 неделя Мебель	Тема: Ходьба с перешагиванием через предметы Цель: учить сохранению равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы прыгать со скакалкой Подвижные игры: «Найди себе пару», «Байга»	1
	Тема: «Кто скорее доползет» Цель: учить ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость и координацию движений; закреплять произвольные прыжки со скакалкой Подвижные игры: «Байга», «Кошки и щенята»	1

Итого:10 часов

Октябрь: «Здравствуй осень золотая!»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Осень в лесу	Тема: Прыжки через рейки Цель: учить хождению по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжкам через рейки, шнуры, предметы; закрепить бег со средней скоростью Подвижная игра: «Ловушки», «Волк во рву»	2
	Тема: Мой веселый звонкий мяч Цель: учить прыгать через рейки, предметы; перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу; закреплять - ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Подвижная игра «Мяч через сетку» на воздухе	1
2- неделя Хлеб всему голова	Тема: Ходьба по канату Цель: учить ходьбе по канату с мешочком на голове; захватив канат руками над головой, подняться на носки; развивать ловкость и устойчивое равновесие Подвижная игра «Пастух и стадо»	1
	Тема: Ползание по канату Цель: закрепить умение, захват канат руками над головой, подниматься на носки. учить ползать с подлезанием под дуги Подвижная игра. «Котята и гусята»	1
3- неделя Что у осени в корзине?	Тема: Прыжки через предметы Цель: учить ходить по канату приставным шагом; прыгать через предметы по прямой на двух ногах Подвижная игра. «Самолеты»	2
	Тема: Лазать по гимнастической стенке Цель: учить прыгать через предметы по прямой на двух ногах, лазать по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек разноименным способом закрепить умение ходить по канату приставным шагом Подвижная игра «Пожарные на ученье» на воздухе	1
4- неделя Поздняя осень	Тема: Метание мешочка Цель: учить прыгать в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча Подвижная игра. «Брось - поймай», «Перебежки»	1
	Тема: Ползание на животе с мешочком Цель: закрепить навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча Учить ползать на животе с мешочком на спине Подвижные игры. «Брось - поймай», «Караси и щука»	1

Итого: 10 часов

Ноябрь: «Моя семья»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ч
1- неделя Труд родителей	Тема: Ходьба по гимнастической скамейке Цель: учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. прыжки, чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед развивать ловкость, равновесие Подвижная игра. «С кочки на кочку»	2
	Тема: Ходьба по гимнастической скамейке Цель: учить лазать по веревочной лестнице, одноименным способом, закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка Подвижная игра. «С кочки на кочку» на воздухе	1
2- неделя Моя улица	Тема: Бросание мяча. Цель: учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед, развивать ловкость, быстроту, координацию движений Подвижная игра. «Сбей кеглю»	1
	Тема: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Цель: учить лазать по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спуском вниз закрепить навыки прыгать, чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед развивать ловкость, быстроту, координацию движений Подвижная игра. «Охотники и зайцы»	1
3-неделя Безопасность дома и на улице	Тема: Бег по гимнастической скамейке Цель: учить легко бегать по гимнастической скамейке, на конце присесть, руки вытянуть вперед, соскок на обозначенное место; ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Подвижная игра «Лиса в курятнике»	2
	Тема: Прыжки с высоты Цель: учить спрыгивать на согнутые ноги с высоты 30 см в обозначенное место закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках Подвижная игра «Лиса в курятнике» на воздухе	1
4- неделя Домашние животные	Тема: Прыжки, бросание ловля Цель: учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг к другу из-за головы, стоя в шеренгах и на коленях; развивать ловкость, гибкость, координацию движений Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
	Тема: Прыгать на двух ногах Цель: учить ходить на четвереньках «по ладошке»; развивать ловкость, гибкость, координацию движений, закрепить навык прыгать на двух ногах с продвижением вперед Подвижная игра «Мяч через сетку»	1

Итого : 10 часов

Декабрь: «Мой Казахстан»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Независимый Казахстан (первый Президент РК, государственная символика РК)	Тема: Прыжки через предметы Цель: Учить бегать по гимнастической скамейке с рюкзаком на спине, прыжки через предметы, правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед развивать координацию движений. Подвижная игра «Сделай фигуру»	2
	Тема: Подлезание под шнур. Цель: Учить бегать по гимнастической скамейке с рюкзаком на спине; подлезание под шнур, (высота 30-40 см) не касаясь руками пола развивать координацию движений упражнения на дыхание «Надуваем шары» Подвижная игра «Сделай фигуру» на воздухе	1
2- неделя Путешествия в нашу историю	Тема: Метание мешочка в цель Цель: учить ходьбе по гимнастической скамейке (буму), бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками; метание асыка (мяч, мешочек, камень) в цель (расстояние 3- 4 м) прыжки со скамейки и впрыгивание на возвышенность (h-20 см) Подвижная игра «Асыки»	1
	Тема: Прокатывать перед собой мяч головой Цель: Учить метать асык (мешочек, мяч, камень) в цель (расстояние 3-1 м) ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой Подвижная игра «Асыки»	1
3-неделя Нұр - Султан столица нашей родины!	Тема: «Брось дальше» Цель: учить прыгать со скамейки и впрыгивать на возвышенность; бросание мешочек в обруч одной рукой снизу ходьбе по гимнастической скамейке (буму) Подвижная игра «Брось дальше»	2
	Тема: «Брось дальше» Цель: закрепить бросание мешочек в обруч одной рукой снизу пролезание в обруч (h=50см) прямо и боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра. «Брось дальше»	1
4- неделя Мой родной край	Тема: Ходьба по ребристой поверхности Цель: Учить ходить по ребристой поверхности; прыжки с гимнастической скамейки (бума) на обозначенное место (h=30см) мягко приземляться на согнутые ноги. Подвижная игра. «Птички и кошка»	1
	Тема: Прыжки, метание, ловля, бросание Цель: Учить метать в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча (расстояние 3-4 м) прыжки с гимнастической скамейки (бума) на обозначенное место (h=30 см) Подвижная игра. «Птички и кошка»	1

Итого: 10 часов

Январь: «Зимы прекрасная пора»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ч
1- неделя Растения вокруг нас	Тема: Прыжки в длину с разбега Цель: Учить ходить по гимнастической скамейке, с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руки за спиной; прыгать в длину с разбега (расстояние не менее 100 см) закрепить метание снежка в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча Подвижная игра «Не оставайся на полу»	2
	Тема: Ползание под дугу с мячом в руках Цель: учить ползание под 3 <sup>1</sup> дуги (h=50 см) с мячом в руках прыжки в длину с разбега (расстояние не менее 100 см) Подвижная игра «Не оставайся на полу на воздухе»	1
2- неделя Мир животных	Тема: Ведение мяча между предметами двумя руками Цель: учить ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4м) прыжки по прямой (расстояние 6 м) закрепить подлезание под 3 <sup>1</sup> дуги, не касаясь руками пола (высота 50 см), мячи П И «Охотники и зайцы»	1
	Тема: Ведение мяча между предметами двумя руками Цель: учить ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4м) проползание под 3-4 дугами на четвереньках, толкая головой мяч Подвижная игра. «Охотники и зайцы»	1
3-неделя Птицы наши друзья	Тема: Набрасывание кольца на палку кольцеброс Цель: учить ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине набрасывание кольца на палку- кольцеброс развивать глазомер, ловкость, координацию движения П И «Брось за флажок»	2
	Тема: Прыжки в высоту с разбега Цель: закрепить: нанизывать кольца на палку-кольцеброса; учить прыжки в высоту с разбега (высота 30—40 см) развивать глазомер, ловкость, координацию движения Подвижная игра «Серсо»	1
4- неделя Волшебница – зима (зимние забавы)	Тема: Равновесие, ловля, бросание Цель: Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом, сохраняя равновесие; перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 м) развивать ловкость, координацию движения Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо»	1
	Тема: Влезание на наклонную лесенку Цель: Закрепить ходьбу по наклонной доске боком, приставным шагом учить ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 м) прыжки чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м) развивать, ловкость, координацию движения. Подвижная игра «Лошадки»	1

Итого:10 часов

Февраль: «В мире невероятного»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Прекрасное рядом	Тема: Прыжки на двух ногах через набивные мячи Цель: учить ходить на повышенной опоре прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в шахматном порядке развивать ловкость, координацию движения Подвижная игра «Лошадки».	2
	Тема: Прыжки, метание, бросание Цель: учить влезать на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек, прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в шахматном порядке, забрасывание мяча в корзину двумя руками Подвижная игра «Сбей булаву» на воздухе	1
2- неделя Транспорт	Тема: Прыжки на правой и левой ноге Цель: учить бегать по наклонной доске, спускаясь шагом прыжки попеременно на правой и левой ноге Подвижная игра «Самолеты»	1
	Тема: Мой веселый звонкий мяч Цель: учить прыжки попеременно на правой и левой ноге перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях в шеренге Подвижная игра «Самолеты»	1
3-неделя Мир электроники	Тема: Ходьба по канату приставным шагом Цель: учить ходить по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); прыжки через шнуры, положенные на пол в ряд Подвижная игра «Зайцы и волк»	2
	Тема: Ходьба по канату переменным шагом Цель: закрепить хождение по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); учить пролезание в обруч (h=50 см) правым и левым боком, не касаясь верхнего края Подвижная игра. «Зайцы и волк» на воздухе	1
4- неделя Все профессии важны	Тема: Лазание по веревочной лестнице Цель: учить ведение мяча двумя руками вперед шагом (не менее 5-6 м) лазание по веревочной лестнице, одноименным способом Подвижная игра «Эстафета парами» (с мячом)	1
	Тема: Прыжки с разбега Цель: Закреплять умение лазание по веревочной лестнице, одноименным способом, учить прыгать до предмета с разбега Подвижная игра: «Найди свое место»	1

Итого:10 часов

Март: «Разноцветные природы»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол часов
1- неделя Приметы весны	Тема: Ходьба по гимнастической скамейке Цель: учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове учить прыжки через длинную скакалку на двух ногах Подвижная игра «Уголки»	2
	Тема: Лазание по гимнастической стенке Цель: учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, с переходом на другой пролет и спускаться вниз Подвижная игра «Уголки» на воздухе	1
2- неделя Весна в лесу	Тема: Прыжки на двух ногах через предметы Цель: учить бегать по наклонной доске, сохраняя правильную осанку, перепрыгивание на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке на расстояние 50 см. Подвижная игра. «Гуси-лебеди»	1
	Тема: Бросание мяча друг к другу двумя руками Цель: учить перепрыгивать на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке перебрасывать мяч друг к другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Акку-қаздар»	1
3-неделя Прилетели птицы	Тема: Прокатывание обручей и пролезание в них Цель: упражнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прокатывание обручи и пролезать в них; Подвижная игра. «Попади в обруч»	2
	Тема: Умение делать упражнения с предметом Цель: учить прокатывание обручей и пролезание в них, катать мяч по гимнастической скамейке, меняя руки Подвижная игра «Попади в обруч»	1
4- неделя Весна красна	Тема: Прыжки, равновесие Цель: учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной поверхности (горизонтальному бревну) шагом, на носках, переступать ногами, держась за канат, прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и на двух ногах Подвижная игра «Подними монету»	1
	Тема: Ходьба по ограниченной поверхности шагом Цель: учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной поверхности (горизонтальному бревну) шагом, на носках переступать ногами, держась за канат «Подними монету»	1

Итого: 10 часов



Апрель: «Я и окружающая среда!»

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Разнообразии цветов	Тема: Тема: Ходить по наклонной доске Цель: учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч и ног, бросание мяча вверх двумя руками, ловля после хлопка в ладоши П И «Лови обезьяну»	2
	Тема: Ползание через скамейку в чередовании с ходьбой Цель: Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком, переползание через скамейку в чередовании с ходьбой, прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед Подвижная игра «Третий лишний»	1
2- неделя Космос	Тема: Ползание на животе Цель: учить бросать о стену мяч и ловить двумя руками после отскока от пола (не менее 10 раз) прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед ползание на животе наперегонки до обозначенного места, и подлезать под гимнастическую скамейку, учить координировать движения рук и ног при ходьбе Подвижная игра. «Скорее до флажка»	1
	Тема: Бросание о стену мяча Цель: учить кружиться парами, держась за руки. бросание о стену мяч и ловить двумя руками после отскока от пола (не менее 10 раз) бег по гимнастической скамейке «Не урони мячи» бег по гимнастической скамейке, (с малыми мячами взятых в руки из корзины наибольшее количество) Подвижная игра «Классы»	1
3-неделя Насекомые Земноводные	Тема: Прыжки через палки Цель: учить ходить по наклонной доске с сохранением осанки пролезать между рейками, поставленной на бок лестницы прыжкочерез палки, положенные в ряд Подвижная игра «Курес - борьба», «Пустое место»	2
	Тема: Метание мешочка Цель: учить ходить по наклонной доске с сохранением осанки, пролезать между рейками, поставленной на бок лестницы, метание мешочка в корзину на расстоянии 3-4 м; Бросание мяча вверх и ловля одной рукой П И «Попади в цель» на воздухе	1
4- неделя Учимся помогать природе	Тема: Ползание через препятствие Цель: закреплять метание мешочка в корзину; прыгать через неподвижную, качающуюся скакалку. учить выполнять упражнение «Ласточка»; упражнение на, вис стоя, захватив канат руками над головой. Переползать через препятствие и подлезание под дугу не касаясь руками пола П И «Прятки»	1
	Тема: Метание мяча Цель: учить вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, разводить ноги в стороны и сводить «Сбей с бревна» (попасть набивным малым мячом в детей стоящих на бревне, гимнастической скамейке) формировать навыки захватив канат руками над головой, вис стоя Подвижная игра «Волк и зайцы»	1

Итого:10 часов

Май: «Пусть всегда будет солнце!»		
Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя В семье единой	Тема: Равновесие, прыжки Цель: закрепить метание снежка в вертикальную цель правой, левой рукой от плеча. учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки за спиной; прыгать в длину с разбега (расстояние не менее 100 см) Подвижная игра. «Не оставайся на полу»	2
	Тема: Прыжки, ползание Цель: закрепить навыки прыгать в длину с разбега (расстояние не менее 100 см), учить ползать с подлезанием под 3 <sup>1</sup> дуги (h=50 см) с мячом в руках Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1
2- неделя Защитники Родины	Тема: Ведение мяча между предметами Цель: закрепить подлезание под 3 <sup>1</sup> дуги, не касаясь руками пола, учить вести мяч между предметами двумя руками; прыгать по прямой (расстояние 6 м) Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
	Тема: Проползание под дугами на четвереньках Цель: закрепить ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4м) учить детей: проползание под дугами Б-4 на четвереньках, толкая головой мяч Подвижная игра. «Охотники и зайцы»	1
3-неделя Я - умею	Тема: Набрасывание кольца на палку Цель: развивать глазомер, ловкость, координацию движения закрепить ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине набрасывание кольца на палку-кольцеброс. П И«Брось за флажок»	2
	Тема: Прыжки в высоту Цель: закрепить нанизывать кольца на палку-кольцеброса; учить прыгать в высоту с разбега (высота 30—40 см развивать глазомер, ловкость, координацию движения Подвижная игра «Серсо»	1
4- неделя Здравствуй лето!	Тема: Ходьба по наклонной доске Цель: учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом, сохраняя равновесие; перебрасывать мяч друг к другу двумя руками из-за головы, развивать ловкость, координацию движения П И «Забрось мяч в кольцо»	1
	Тема: Прыжки, чередуя прыжок Цель: закрепить навыки ходьбы по наклонной доске боком, приставным шагом, учить ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине перебрасывать мяч друг к другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 м)., прыжки чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м) развивать, ловкость, координацию движения влезание на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек Подвижная игра «Лошадки»	1

Итого: 10 часов

Всего: 90 часов

