**Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/****литература** | **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Ползание, лазанье** | **Катание, бросание, ловля, метание** | **Игровые упражнения** | **Примечание**  |
| **Сентябрь**С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет.Стр. 20-27 | Задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. |  |
| На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.С высоким подниманием колена (бедра). | Обычный, на носках.С высоким подниманием колена (бедра). | На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). | На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.На четвереньках с переползанием через препятствия. | Прокатывание набивных мячей.Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. | «Ловишки»«Не оставайся на полу»«Мышеловка» |
| **Октябрь** Стр. 27-35 | Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.  |  |
| С высоким подниманием колена (бедра).Перекатом с пятки на носок. | С высоким подниманием колена (бедра).Мелким и широким шагом. | Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).На двух ногах продвигаясь вперед. | На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.На четвереньках с переползанием через препятствия.На четвереньках, толкая головой мяч. | Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). | «Ловишки»«Мышеловка»«Охотники зайцы»«С кочки на кочку» |
| **Ноябрь** Стр. 35-42 | Задачи: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности. |  |
| Перекатом с пятки на носок.Приставным шагом вправо и влево. | С высоким подниманием колена (бедра).Мелким и широким шагом.В колонне по одному, по двое. | На двух ногах продвигаясь вперед.На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте. | На четвереньках с переползанием через препятствия.На четвереньках, толкая головой мяч.По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. | Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. | «Не оставайся на полу»«Всречные перебежки»«Сбей кеглю»«Попади в обруч»«С кочки на кочку»«Бездомный заяц» |
| **Декабрь**Стр. 42-50 | Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. |  |
| В колонне по одному, по двое, по трое.Вдоль стен зала с поворотом. | Змейкой, врассыпную, с препятствиями.Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. | На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед.В высоту с места прямо и боком через предметы. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.Перелезание через несколько предметов подряд. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. | «Бездомный заяц»«Хитрая лиса»«С кочки на кочку»«Охотники и зайцы» |
| **Январь**Стр. 50-57 | Задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжков. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. |  |
| Вдоль стен зала с поворотом.С выполнением различных заданий воспитателя. | Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.В среднем темпе в чередовании с ходьбой. | В высоту с места прямо и боком через предметы.На мягкое покрытие. | Перелезание через несколько предметов подряд.Пролезание в обруч разными способами. | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) | «Мы веселые ребята»«Два мороза»«Сделай меньше прыжков»«Охотники и зайцы»«Веселые соревнования» |
| **Февраль**Стр. 57-64 | Задачи: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. |  |
| С выполнением различных заданий воспитателя.Ходьба по веревке. | Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.В среднем темпе в чередовании с ходьбой.Кружение парами, держась за руки. | На мягкое покрытие.С высоты в обозначенное место. | Пролезание в обруч разными способами.Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. | Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед. | «Мы веселые ребята»«Два мороза»«Охотники и зайцы»«Удочка»«Веселые соревнования» |
| **Март** Стр. 64-72 | Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма. |  |
| По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове. | Челночный.По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). | В длину с места.В длину, в высоту с разбега. | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. | Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов.Метание малого мяча на дальность. | «Попади в обруч»«Веселые соревнования»«Мышеловка»«Мы веселые ребята»«Школа мяча» |
| **Апрель**Стр. 72-79 | Задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма детей. |  |
| По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). | По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).На скорость (20м) | В длину, в высоту с разбега.Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. | Метание малого мяча на дальность.Метание малого мяча в горизонтальную цель. | «Мышеловка»«Школа мяча»«Встречные перебежки»«Бездомный заяц» |
| **Май**Стр. 79-86 | Задачи: продолжать формировать правильную осанку, умение осознано выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. |  |
| По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).По узкой рейке гимнастической скамейки. | По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).На скорость (20м)На скорость (30м) | Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой. | Метание малого мяча в горизонтальную цель.Метание малого мяча в вертикальную цель. | «Школа мяча»«Мяч водящему»«Встречные перебежки»«Пустое место»«Эстафета парами»«Дорожка препятствий» |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2017.

 2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2015.

 3. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. –

 М.: Физическая культура, 2010.

 4. Глазырина Л.А. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. М.:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999.