**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.