**Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/**  **литература** | **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Ползание, лазанье** | **Бросание, ловля, метание** | **Игровые упражнения** | **Примечание** |
| **Сентябрь**  Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр. 20-27 | Задачи: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |  |
| Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.  В полуприседе. | Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед.  Широким и мелким шагом. | На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.  Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30см). | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.  Перебрасывание мяча друг другу через сетку. | «Чье звено скорее соберется»  «Хитрая лиса»  «Веселые лягушки» |
| **Октябрь**  Стр. 27-34 | Задачи: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |  |
| В полуприседе.  Приставными шагами вперед и назад. | Широким и мелким шагом.  Спиной вперед, сохраняя направление. | Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.  С зажатым между ног мешочком с песком. | Проползание на животе под гимнастической палкой (высота – 30см).  Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. | Перебрасывание мяча друг другу через сетку.  Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. | «Чье звено скорее соберется»  «Хитрая лиса»  «Веселые лягушки»  «Школа мяча»  Эстафета «Сбор урожая» |
| **Ноябрь**  Стр. 34-42 | Задачи: продолжать совершенствовать навыки и ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей. | | | | | |  |
| Приставными шагами вперед и назад.  В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. | Спиной вперед, сохраняя направление.  В колонне по одному, по двое. | С зажатым между ног мешочком с песком.  С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево) | Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ползание на спине по гимнастической, отталкиваясь ногами. | Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.  Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой. | «Хитрая лиса»  «Школа мяча»  Эстафета «Сбор урожая» |
| **Декабрь**  Стр. 42-49 | Задачи: обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.) | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке боком приставным шагом.  С набивным мешочком на голове. | Непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе.  Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. | Через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый.  На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево. | Пролезание в обруч разными способами.  Пролезание под дугу разными способами. | Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами.  Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. | «Перебежки»  «Два Мороза» |
| **Январь**  Стр. 49-57 | Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.). обеспечивать закаливании е организма детей. | | | | | |  |
| С набивным мешочком на голове.  Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки. | Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.  С преодолением препятствий. | На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево.  Вверх из глубокого приседа. | Пролезание под дугу разными способами.  Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.  Ведение мяча в разных направлениях. | «Два Мороза»  «Снежная карусель»  «Кто самый меткий?» |
| **Февраль**  Стр. 57-64 | Задачи: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.). Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях. | | | | | |  |
| С набивным мешочком на голове.  Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки.  Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок. | С преодолением препятствий.  Челночный. | Вверх из глубокого приседа.  На мягкое покрытие с разбега. | Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.  Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. | Ведение мяча в разных направлениях.  Перебрасывание набивных мячей. | «Перебежки»  «Два Мороза»  «Кто самый меткий?»  «Веселые соревнования» |
| **Март**  Стр. 64-72 | Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега. Совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и д.р.). обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.  По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Со средней скоростью на 80-120м в чередовании с ходьбой.  Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну. | Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков).  В длину с места с разбега. | Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.  Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. | Метание на дальность правой и левой рукой.  Метание в движущуюся цель. | «Пустое место»  «Караси и щука»  «Веселый бубен» |
| **Апрель**  Стр. 72-79 | Задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях. Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.  По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. | Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну.  В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа. | В длину с места с разбега.  С высоты. | Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.  Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. | Метание в движущуюся цель.  Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). | «Охотники и утки»  «Веселый бубен»  «Ловишки»  «Посадка картофеля» (игра-эстафета) |
| **Май**  Стр. 79-86 | Задачи: совершенствовать навык устойчивого равновесия. Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди. Развивать ручную и локомоторную ловкость. Способствовать закаливанию организма детей. | | | | | |  |
| По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.  Кружение с закрытыми глазами. | В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.  На скорость. | С высоты.  Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). | Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.  Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. | Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).  Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | «Охотники и утки»  «Веселый бубен»  «Ловишки»  «Посадка картофеля» (игра-эстафета) |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.– М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ,

2016.

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.