**Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/**  **литература** | **Ходьба** | **Бег** | **Прыжки** | **Ползание, лазанье** | **Катание, бросание, ловля, метание** | **Игровые упражнения** | **Примечание** |
| **Сентябрь**  С.Ю.Федорова  Планы физкультурных занятий 4-5 лет.  Стр. 26-32 | Задачи: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма, способствовать совершенствованию его функций. | | | | | |  |
| В колонне по одному, по два.  Змейкой (между предметами), врассыпную. | Широким шагом.  На носках. | На месте на двух ногах.  С продвижением вперед. | Ползание на четвереньках по прямой.  Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.  Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. | «Хитрая лиса»  «Парный бег»  «Удочка» |
| **Октябрь**  Стр. 32-38 | Задачи: развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентацию; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. | | | | | |  |
| С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).  В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направления.  По доске, гимнастической скамейке, бревну. | На носках.  В разных направлениях. | С продвижением вперед.  Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). | Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.  Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. | Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.  Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. | «Парный бег»    «Удочка»  «Сбей кеглю» |
| **Ноябрь**  Стр. 38-45 | Задачи: побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | | | | | |  |
| Змейкой (между предметами), врассыпную.  С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).  По линии, по веревке (диаметр 1,5-3см).  По доске, гимнастической скамейке, бревну. | Широким шагом.  В разных направлениях.  Бег в колонне (по одному, по двое). | На месте на двух ногах.  С продвижением вперед.  Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). | Ползание на четвереньках по прямой.  Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.  Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. | Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.  Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. | «Хитрая лиса»  «Удочка»  «Сбей кеглю»  «Эстафета парами» |
| **Декабрь**  Стр. 45-52 | Задачи: учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).  Высоко поднимая колени.  С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола. | На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.  С обеганием предметов. | С поворотом вправо, влево, кругом.  Через линию, через 4-5 линий поочередно. | Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком.  Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.  Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. | «Мы веселые ребята»  «Два мороза» |
| **Январь**  Стр. 52-59 | Задачи: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).  Высоко поднимая колени.  С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу).  С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола. | На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.  С обеганием предметов.  Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.  С ускорением и замедлением, со сменой ведущего. | Через линию, через 4-5 линий поочередно.  Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). | Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. | «Мы веселые ребята»  «Сделай меньше прыжков»  «Два мороза»  «Охотники и зайцы» |
| **Февраль**  Стр. 60-66 | Задачи: совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку. | | | | | |  |
| По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).  Высоко поднимая колени.  С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу).  По наклонной доске вверх и вниз. | С обеганием предметов.  Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.  С ускорением и замедлением, со сменой ведущего. | Через линию, через 4-5 линий поочередно.  Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). | Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком.  Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.  Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. | «Мы веселые ребята»  «Сделай меньше прыжков»  «Два мороза»  «Охотники и зайцы»  «Веселые соревнования» |
| **Март**  Стр. 66-73 | Задачи: продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей. | | | | | |  |
| Приставными шагами в стороны.  Со сменой ведущего.  С перешагиванием через набивные мячи. | С ловлей и увертыванием  Змейкой (между предметами). | Через короткую скакалку.  Через два-три предмета поочередно. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. | Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание в вертикальную цель. | «Сделай фигуру»  «Совушка» |
| **Апрель**  Стр. 73-80 | Задачи: развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); обеспечивать закаливание организма детей. | | | | | |  |
| Со сменой ведущего.  По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.  С перешагиванием через набивные мячи.  Кружение в обе стороны (руки на поясе). | Змейкой (между предметами).  Челночный бег (3×10м).  Бег на 20м. | Через короткую скакалку.  С высоты. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.  Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). | Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание в вертикальную цель.  Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками. | «Совушка»  «Не оставайся на полу»  «Сбей кеглю»  «Мяч водящему»  «Догони мяч» |
| **Май**  Стр. 80-86 | Задачи: совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные способности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил. | | | | | |  |
| По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.  С перешагиванием через набивные мячи.  Кружение в обе стороны (руки на поясе). | Челночный бег (3×10м).  Бег на 20м. | С высоты.  В длину с места. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.  Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). | Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание в вертикальную цель.  Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками. | «Не оставайся на полу»  «Мяч водящему»  «Сбор урожая» |

ЛИТЕРАТУРА: 1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2020.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.:МАЗАИНКА-СИНТЕЗ, 2012.

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

М.: Физическая культура, 2010.

4. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-

Пресс, 2012.

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