**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.ФедороваПланы 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 увертываниемЗмейкой (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.