

**Инструктор по физической культуре МБДОУ № 72 «Дельфиненок» Захарова Ю.В.**

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

<b>Месяц</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание, лазанье</b>	<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	<b>Игровые упражнения</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Задачи:</b> 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.</p>					
	<p>На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.</p> <p>С высоким подниманием колена (бедра).</p>	<p>Обычный, на носках.</p> <p>С высоким подниманием колена (бедра).</p>	<p>На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).</p>	<p>На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.</p> <p>На четвереньках с переползанием через препятствия.</p>	<p>Прокатывание набивных мячей.</p> <p>Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Мышеловка»</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>Задачи:</b> 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.</p>					
	<p>С высоким подниманием колена (бедра).</p> <p>Перекатом с пятки на носок.</p>	<p>С высоким подниманием колена (бедра).</p> <p>Мелким и широким шагом.</p>	<p>Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).</p> <p>На двух ногах продвигаясь вперед.</p>	<p>На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.</p> <p>На четвереньках с переползанием через препятствия.</p> <p>На четвереньках, толкая головой мяч.</p>	<p>Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.</p> <p>Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Охотник и утки»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>«Волк и зайцы»</p>

<b>Ноябрь</b>	<u>Задачи:</u> 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.	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.
<b>Декабрь</b>	<u>Задачи:</u> 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.  Вдоль стен зала с поворотом.	Змейкой, в рассыпную, 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.
<b>Январь</b>	<u>Задачи:</u> 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»  «Снежки в цель»  «Сделай меньше прыжков»  «море волнуется...»  «передай- встань»
<b>Февраль</b>	<u>Задачи:</u> развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаляющих 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.	«Угадай, кого поймали»  «Два мороза»  «Вирус»  «Птички и клетка»  «Кто скорее снимет ленту»
<b>Март</b>	<u>Задачи:</u> 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	Челночный.	В длину с места.	Лазание по	Прокатывание набивных	«Попади в обруч»

	<p>скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове.</p>	<p>По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).</p>	<p>В длину, в высоту с разбега.</p>	<p>гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p>	<p>мячей со сбиванием предметов.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>«У кого мяч»</p> <p>«Зебра»</p> <p>«Огонь и вода»</p> <p>«Самолеты»</p>
<b>Апрель</b>	<p><u>Задачи:</u> поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>					
	<p>По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).</p>	<p>По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).</p> <p>На скорость (20м)</p>	<p>В длину, в высоту с разбега.</p> <p>Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p>	<p>Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Встречные перебежки»</p> <p>«Бездомный заяц»</p>
<b>Май</b>	<p><u>Задачи:</u> продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p>					
	<p>По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).</p>	<p>По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком,</p>	<p>Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.</p>	<p>Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Метание малого мяча в</p>	<p>«Школа мяча»</p> <p>«Мяч водящему»</p>

	По узкой рейке гимнастической скамейки.	приставным шагом). На скорость (20м) На скорость (30м)	Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	вертикальную цель.	«Встречные перебежки» «Пустое место» «Эстафета парами» «Дорожка препятствий»
--	---	--	--	---	--------------------	---