

**Примерное
перспективное планирование
двигательного материала
для физкультурных занятий
в подготовительной группе**

Программа воспитания и обучения в детском саду
(под редакцией М.А.Васильевой)

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

сроки	вид движения	двигательный материал
сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба	<ul style="list-style-type: none">➤ ходьба обычная врассыпную,➤ ходьба маршем,➤ ходьба врассыпную между предметами,➤ ходьба с различным положением рук,➤ ходьба в колонне со сменой ведущего,➤ ходьба в чередовании с бегом, прыжками,➤ ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы,➤ ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none">➤ ходьба по кругу,➤ ходьба по кругу,➤ ходьба и бег в чередовании, ➤ ходьба змейкой.

март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с изменением темпа, ➤ ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях, ➤ ходьба приставным шагом вперед, назад, ➤ ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.
сентябрь октябрь ноябрь	бег	<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег обычный, ➤ бег врассыпную, ➤ бег с остановками на сигнал и выполнением задания, ➤ пробежка, ➤ бег сильно сгибая ногу назад, ➤ бег высоко поднимая колено, ➤ бег с предметами в руках, ➤ ходьба и бег в чередовании, ➤ бег и прыжки в чередовании,
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по наклонной доске, ➤ бег с изменением темпа, ➤ бег в колонне, с прыжком вверх, доставая предмет, ➤ бег в колонне за ведущим в разных направлениях, ➤ бег с изменением темпа, ➤ бег на месте, ➤ бег поскачками.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по кругу, ➤ боковой галоп, ➤ бег, выбрасывая прямые ноги вперед, ➤ бег мелким и широким шагом, ➤ бег змейкой между предметами, ➤ бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет, ➤ бег со скакалкой, ➤ бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой.
сентябрь октябрь ноябрь	корректирующие упражнения для ступней	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба на носках, ➤ ходьба на пятках, ➤ с высоким подниманием колена, ➤ ходьба широким шагом, ➤ бег на носках, ➤ стоять на носках, ➤ катание палочки ступнями ног сидя на скамейке, ➤ ходьба по ребристой доске.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба на наружных сторонах стоп, ➤ ходьба вполуприседе, ➤ ходьба по обручу боком приставным шагом, ➤ бег на носках, ➤ катание игольчатого мяча ступнями ног прямыми и круговыми движениями, ➤ подниматься на носки 10-15 раз.

март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ➤ ходьба по коррекционным дорожкам, ➤ выполнение упражнений стоя на коррекционной коврике, ➤ упражнения на тренажере «Беговая дорожка» ➤ ходьба скрестным шагом, ➤ перекаты с пяток на носки.
-----------------------	--	--

сентябрь октябрь ноябрь	упражнения на формирование правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ упражнения на фитбол мячах, ➤ вис на гимнастической стенке, кольцах, перекладине, ➤ ходьба с предметами на голове, ➤ сидеть на гимнастической скамейке, зафиксировав правильную осанку.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с гимнастической палкой за плечами, ➤ ползание на четвереньках с мешочком на спине.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ упражнения на тренажерах «Твист», «Степлер», «Балансир», ➤ упражнения в сухом бассейне.

сентябрь октябрь ноябрь	упражнения на развитие координации движений	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба с хлопком в ладоши перед собой, над головой на каждый шаг, ➤ ходьба со сменой положения рук, ➤ прыжки с зажатым мешочком между колен.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, ➤ ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево, ➤ лазанье по гимнастической стенке с перекрестным движением рук и ног,
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ боковые прыжки через линию, ➤ ходьба по следам, по доске со следами.

октябрь	пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Две мартышки» ➤ «Гусеница»
декабрь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Снеговик» ➤ «Ириски для киски»
февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мыши на корабле» ➤ «Веселые петрушки»

сентябрь	психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Дружные ребята»
ноябрь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Солнышко»
март		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Дрозд»

апрель		➤ «Кувшинчик»
сентябрь октябрь ноябрь	прыжки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки через 6-8 набивных мячей поочередно через каждый, ➤ прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 метров, ➤ боковые прыжки через канат, гимнастическую палку, положенные на пол, ➤ прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, ➤ спрыгивание с высоты 40 см. на мягкое покрытие, ➤ прыжки на батуте.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки на одной ноге на месте и с продвижением, ➤ прыжки по наклонной поверхности, ➤ прыжки на батуте, ➤ прыжки на мячах прыгунах, прыжки с зажатым мешочком между колен, ➤ прыжки через обруч, как через скакалку, ➤ прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота – 40 см.) ➤ прыжки в длину с места (не менее 100 см.).
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки в длину с разбега (100 см.), ➤ прыжки в высоту (не менее - 50 см.), ➤ прыжки через короткую скакалку разными способами, ➤ прыжки в длину с разбега (180-190 см.).
сентябрь октябрь ноябрь	ползание лазанье	<ul style="list-style-type: none"> ➤ подползание под дугу, в ворота (высота 50-35 см.), ➤ вис на гимнастической стенке, ➤ вис на канате, ➤ лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз, ➤ пролезание в обруч разными способами.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ➤ ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками, ➤ пролезание в катящийся обруч.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ лазанье по канату, ➤ лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, ➤ пролезание в обруч разными способами.
сентябрь октябрь ноябрь	равновесие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ стоять на носках, с закрытыми глазами, ➤ после бега стоять на одной ноге, удерживая равновесие, ➤ ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с приседанием и поворотом кругом. ➤ ходьба по веревке диаметром – 1,5-3 см. прямо и боком, ➤ ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, ➤ ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом, ➤ ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы, ➤ стоять на гимнастической скамейке на носках, ➤ стоять на одной ноге.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по наклонной поверхности, ➤ ходьба по гимнастической скамейке по двое навстречу друг другу, на середине разойтись, ➤ ходьба по буму, ➤ ходьба по перекидной доске.

сентябрь октябрь ноябрь	бросание ловля метание	<ul style="list-style-type: none"> ➤ свободная игра с мячом, ➤ бросание мяча вверх и ловля его, не менее 20 раз подряд, ➤ бросание мяча вниз и ловля его, не менее 20 раз подряд, ➤ бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками (расстояние 4-5 метров), ➤ перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы друг другу с раст. 3-4 метра из разных исходных положений.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ метание в движущуюся цель правой и левой рукой, ➤ бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 10 раз), ➤ перебрасывание набивных мячей, ➤ бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ перебрасывание мяча друг другу двумя руками в движении, ➤ ловить мяч, летящий на разной высоте, ➤ метание малого мяча на дальность(6-12 метров).

сентябрь октябрь ноябрь	элементы игры «Баскетбол»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отбивание мяча на месте одной рукой, ➤ отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров, ➤ отбивание мяча с низким, средним и высоким отскоком, ➤ знакомство с баскетбольным мячом, ➤ прокатывание баскетбольного мяча, ➤ ведение мяча в прямом направлении, с остановками, ➤ вести мяч, передавая его из руки в руку, ➤ броски мяча в баскетбольную корзину.
декабрь январь февраль	теннисный мяч и ракетка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знакомство со свойствами теннисного мяча, ➤ свободная игра с теннисным мячом, ➤ подбрасывание теннисного мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, ➤ бросание теннисного мяча в горизонтальную цель прямой рукой снизу, ➤ знакомство с теннисной ракеткой, ➤ свободная игра с теннисным мячом и ракеткой, ➤ удерживать теннисный мяч на ракетке стоя на месте и в движении, ➤ подбивание теннисного мяча ракеткой вверх.

март апрель	волан и бадминтонная ракетка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ свойства волана, ➤ знакомство с ракеткой, ➤ свободная игра с воланом и ракеткой, ➤ игра с воланом и ракеткой через сетку, поставленную на пол, ➤ подбивание волана ракеткой на сторону партнера без сетки.
----------------	------------------------------------	--

май	элементы игры «Мяч через сетку»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ перебрасывание мяча через сетку двумя руками сверху, ➤ перебрасывание мяча через сетку одной рукой от плеча, ➤ перебрасывание мяча через сетку любым способом с любой точки площадки, ➤ перебрасывание мяча через сетку друг другу в парах и ловля его.
-----	---------------------------------------	--

февраль	спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Кегли» ➤ «Дартс» ➤ «Бейсбол»
апрель		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мини-баскетбол» ➤ Кольцебросы разных видов.

январь февраль	гимнастика	<p><u>для девочек:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривание фото альбомов о художественной гимнастике, • просмотр видео материалов, • гимнастические упражнения, • гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч, длинная лента) <p><u>для мальчиков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривание фото альбома «Развиваем силу», • просмотр видео материалов, • гимнастические упражнения, • упражнения на гимнастическом комплексе.
-------------------	------------	--

сентябрь	мероприятия по физкультурно- познавательному развитию	<ul style="list-style-type: none"> ➤ беседа о технике безопасности и поведении в спортивном зале. ➤ дидактическая игра «Спортивная и не спортивная одежда»
октябрь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ дидактическая игра «Кто, чем занимается?»
ноябрь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ игра-занятие «Части тела человека»
декабрь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ рассматривание альбома «Советы Айболита»
январь		<ul style="list-style-type: none"> ➤ дидактические игры «Что лишнее?» «Виды спорта»
февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ дид.игра «Летние и зимние виды спорта» ➤ анкета в картинках «Что полезно для здоровья?»

март		<ul style="list-style-type: none"> ➤ занятие «Осанка человека» ➤ анкета в картинках «Какое занятие самое главное?» ➤ дид. игра «Покажи отгадку»
апрель		<ul style="list-style-type: none"> ➤ дид. игра «Ключи к моему здоровью», ➤ беседа «Рекорды животных»
май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ рассматривание альбома «Спортивные смекалочки» ➤ игра «Спортивное лото»

сентябрь октябрь ноябрь	подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Птицы» ➤ «Азбука телодвижения» ➤ «Ловишки с мячом» ➤ «Ловишки с домиком» ➤ «Стоп» ➤ «Найди себе пару» ➤ «Веселые петрушки» ➤ «Перемени предмет» ➤ «Совушка» ➤ «Школа мяча»
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Охотник и звери» ➤ «Жмурки» ➤ «Бездомный заяц» ➤ «Вьюга кружит» ➤ «Быстро возьми кеглю» ➤ «Бабка-ежка» ➤ «Кто самый меткий»
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Гонки мячей» ➤ «Не оставайся на полу» ➤ «Светофор» ➤ «Репка» ➤ «Ловля обезьян» ➤ Эстафеты ➤ «Кого назвали, тот ловит мяч» ➤ «Чье звено скорее соберется»