

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

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

Задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

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

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

| 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 заданиями для рук.➤ 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 фигурная за ведущим, взявшись за руки,➤ 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 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 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, ➤ бег в колонне за ведущим в разных направлениях, ➤ бег с изменением темпа. |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по кругу, ➤ бег змейкой между предметами, ➤ бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет. |
| 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, ➤ 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. |
| 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 коррекционном коврике. |
| сентябрь октябрь ноябрь | упражнения на формирование правильной осанки | <ul style="list-style-type: none"> ➤ упражнения на фитболмячах, ➤ вис на гимнастической стенке, ➤ ходьба с набивным мешочком на голове. |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ стоять, удерживая на голове предмет, ➤ 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 на каждый шаг, ➤ ходьба со сменой положения рук, |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, ➤ ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево. |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ боковые прыжки через линию, ➤ ходьба по следам, по доске со следами. |

| | | |
|-------------------------------|--------|---|
| сентябрь октябрь ноябрь | прыжки | <ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), ➤ прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 3-4 метра, ➤ перепрыгивание через две линии (ширина между линиями 20 -- 50 см), ➤ прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, ➤ спрыгивание с высоты 30 см. в обозначенное место. |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки на одной ноге на месте и с продвижением, ➤ прыжки разными способами: ноги скрестно, врозь-вместе, одна нога вперед, другая назад, ➤ прыжки на батуте, ➤ прыжки на мячах прыгунах. |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ спрыгивание с высоты 20 см. на мягкое покрытие, ➤ перепрыгивание через 5-6 предметов высотой 15-20 см. поочередно через каждый прямо и боком, ➤ прыжки в длину с места (не менее 80 см.), ➤ прыжки в длину с разбега (100 см.), ➤ прыжки в высоту (30-40 см.), ➤ прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. |

| | | |
|-------------------------------|------------|--|
| сентябрь октябрь ноябрь | равновесие | <ul style="list-style-type: none"> ➤ стоять на носках, потянувшись вверх, с закрытыми глазами, ➤ ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, ➤ ходьба по линии, веревке диаметром – 1,5-3 см. прямо, ➤ кружение парами, держась за руки, ➤ ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком, ➤ ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, ➤ ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, ➤ ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы, |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ стоять на гимнастической скамейке на носках, ➤ стоять на одной ноге, ➤ ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч. |

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|--|
| сентябрь октябрь ноябрь | ползание лазанье | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расстояние – 3-4 метра) ➤ ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, ➤ пролезание в обруч разными способами, ➤ перелезание через несколько предметов подряд. |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезая через препятствия, ➤ пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, ➤ ползание на четвереньках с мешочком на спине, ➤ вис на гимнастической стенке, ➤ вис на канате. |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ лазанье по канату, ➤ лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, ➤ ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ➤ лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 2,5 метра) с изменением темпа. |

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| сентябрь октябрь ноябрь | бросание ловля метание | <ul style="list-style-type: none"> ➤ свободная игра с мячом, ➤ бросание мяча вверх и ловля его, не менее 10 раз подряд, ➤ бросание мяча вниз и ловля его, не менее 10 раз подряд, ➤ бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками, ➤ бросание мяча друг другу в парах от груди. |
| декабрь январь февраль | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками, ➤ бросание мяча друг другу в парах от груди с отскоком от пола, ➤ бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 4 раз), ➤ бросание мяча вверх и вниз с хлопком, |
| март апрель май | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ перебрасывание мяча из одной руки в другую, ➤ метание малого мяча на дальность(5-9 метров), ➤ прокатывание набивного мяча весом 1 кг. ➤ бросание мяча в вертикальную цель прямой рукой сверху (высота центра мишени 1 метр, расстояние 3-4 метра). |
| 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, ➤ броски мяча в баскетбольную корзину. |
| декабрь январь февраль | теннисный мяч | <ul style="list-style-type: none"> ➤ знакомство со свойствами теннисного мяча, ➤ свободная игра с теннисным мячом, ➤ передача теннисного мяча из рук в руки, стоя в кругу, ➤ прокатывание теннисного мяча в прямом направлении, в разных направлениях. |

| | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------------------|
| март апрель май | элементы бадминтона | ➤ знакомство со свойствами волана, |
|-----------------------|------------------------|------------------------------------|