

**Перспективное планирование основным видам движения и общего  
физического развития на год на каждую возрастную группу  
2 младшая группа 3-4 года**

<b>Перспективный план на каждую неделю</b>	
<b>Сентябрь</b>	
<b>1 неделя</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
<b>2 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором Ф.К.; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.
<b>3 неделя</b>	Развивать умение действовать по сигналу инструктора Ф.К.; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
<b>4 неделя</b>	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
<b>Октябрь</b>	
<b>1 неделя</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
<b>2 неделя</b>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ног и в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
<b>3 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; упражнять в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом.
<b>4 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора Ф.К.; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии.
<b>Ноябрь</b>	
<b>1 неделя</b>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
<b>2 неделя</b>	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.

3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу инструктора Ф.К.; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора Ф.К.; упражнять в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в упражнении в прокатывании мяча.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора Ф.К.; упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
<b>Январь</b>	
1 неделя	Каникулы, повторение.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании.
4 неделя	Повторить ходьбу. Упражнять в ползании под дугу.
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться при лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
<b>Март</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; учить в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора ; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.
<b>Май</b>	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; повторить ползание по гимнастической скамейке.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; повторить задание в равновесии.
<b>Перспективный план на каждый месяц</b>	
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</li> <li>3.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором Ф.К.</li> <li>4.Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</li> <li>5.Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</li> <li>6.Развивать ловкость, силу.</li> <li>7.Воспитывать уважение друг к другу.</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.</li> <li>2.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>3.Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</li> <li>4.Упражнять в ползании.</li> <li>5.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора Ф.К.</li> <li>6.Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</li> <li>7.Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</li> <li>8.Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</li> <li>9.Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками.</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.</li> <li>2.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>3.Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.</li> <li>4.Упражнять в ползании.</li> <li>5.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</li> <li>6.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>7.Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</li> <li>8.Развивать умение действовать по сигналу инструктора Ф.К.</li> <li>9.Развивать внимание.</li> <li>10.Учить работать в команде.</li> </ol>

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять ходьбе и беге в рассыпную , с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.</li> <li>2.Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>3.Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.</li> <li>4.Упражнять в ползании, лазанье под дугу.</li> <li>5.Развивать ловкость.</li> <li>6.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>7.Развивать внимание.</li> <li>8.Учить работать в команде.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторить ходьбу с выполнением задания.</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.</li> <li>3.Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</li> <li>4.Развивать ловкость.</li> <li>5.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>6.Развивать внимание.</li> <li>7.Воспитывать любовь к спорту.</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, в рассыпную.</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.</li> <li>3.Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги.</li> <li>4.Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>5.Разучить бросание мяча через шнур.</li> <li>6.Развивать ловкость, силу.</li> <li>7.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>8.Развивать внимание.</li> <li>9.Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю.</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную .</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.</li> <li>3.Повторить прыжки между предметами, в длину.</li> <li>4.Повторить ползание на повышенной опоре.</li> <li>5.Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.</li> <li>6.Развивать ловкость при прокатывании мяча.</li> <li>7.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>8.Развивать умение действовать по сигналу инструктора.</li> <li>9.Развивать внимание.</li> <li>10.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.</li> </ol>

<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу инструктора.</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры.</li> <li>3.Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</li> <li>4.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</li> <li>5.Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.</li> <li>6.Развивать ловкость при прокатывании мяча.</li> <li>7.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>8.Развивать умение действовать по сигналу инструктора Ф.К.</li> <li>9.Развивать внимание.</li> <li>10.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу инструктора.</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры.</li> <li>3.Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>4.Упражнять в прокатывании мяча друг другу.</li> <li>5.Упражнять в ползание по гимнастической скамейке.</li> <li>6.Развивать ловкость при прокатывании мяча.</li> <li>7.Развивать координацию движений и глазомер.</li> <li>8.Развивать умение действовать по сигналу инструктора.</li> <li>9.Развивать внимание.</li> <li>10.Развивать ориентировку в пространстве при беге врассыпную.</li> <li>11.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.</li> </ol>
<b>Перспективный план на год</b>	
<p><b><i>Упражнения в ходьбе и беге.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении</li> <li>2.Ходьба и бег всей группой в прямом направлении.</li> <li>3.Ходьба и бег в колонне по одному всей группой.</li> <li>4.Ходьба и бег по кругу по ориентирам.</li> <li>5.Ходьба и бег с остановкой на сигнал.</li> <li>6.Ходьба парам.</li> <li>7.Ходьба и бег врассыпную.</li> <li>8.Ходьба и бег с направлением движения.</li> <li>9.Ходьба с перешагиванием через предметы.</li> </ol> <p><b><i>Упражнения в равновесии.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25-30 см).</li> <li>2.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением определённого задания (например на середине присесть «как лягушка») (высота 15-20 см)</li> <li>3.Прыжки со скамейки на мат.</li> <li>4. Ходьба по шнуру, положенному прямо или по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> </ol>	

5. Ходьба по наклонной доске (высота 25-30 см).

6. Ходьба по бревну.

***Упражнения в прыжках.***

1. Прыжки на месте (частые и невысокие подскоки).

2. Прыжки с продвижением вперед.

3. Прыжки с небольшой высоты.

4. Прыжки в длину с места (через ручеёк).

***Упражнения в метании.***

1. Прокатывание мячей в прямом направлении.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу.

3. Броски мяча инструктору и ловля обратно.

4. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его.

5. Бросание мяча вверх по команде инструктора.

***Упражнения в ползании и лазаньи.***

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

2. Подлезание под дугу, шнур.

3. Лазанье на наклонную лесенку произвольным способом.

**Планируемый результат освоения программы.**

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями инструктора.

3. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

4. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

6. Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

7. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

8. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

## Средняя группа 4-5 лет

<b>Перспективный план на каждую неделю</b>	
<b>Сентябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
<b>2</b> неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
<b>3</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
<b>4</b> неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<b>Октябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
<b>2</b> неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.
<b>3</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
<b>4</b> неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
<b>Ноябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
<b>2</b> неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
4 неделя	Упражнять в выполнении действий по заданию инструктора Ф.К. в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
<b>Январь</b>	
1 неделя	Повторение. Каникулы.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять ползание под шнур.
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
<b>Март</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур (сетку); повторить ходьбу и бег врассыпную.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; упражнять метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; повторить ползание на четвереньках.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
<b>Май</b>	

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; упражнять в прокатывании мяча между кубиками.
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках; упражнять в лазании на гимнастической стенке.
<b>Перспективный план на каждый месяц</b>	
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять устойчивое равновесие</li> <li>2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.</li> <li>3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги</li> <li>4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</li> <li>5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.</li> <li>6. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.</li> <li>7. Воспитывать интерес к двигательным действиям.</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному</li> <li>2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.</li> <li>5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</li> <li>6. Развивать ловкость и глазомер.</li> <li>7. Развивать точность направления движения.</li> <li>8. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги.</li> <li>3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.</li> </ol>

	<p>5.Закреплять ползание на четвереньках, на животе</p> <p>6.Развивать силу, ловкость, выносливость</p> <p>7.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>2.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>3.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>4.Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу.</p> <p>5.Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>6.Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>7.Повторить упражнения на равновесие.</p> <p>8.Развивать выносливость, ловкость, координацию и глазомер.</p> <p>9.Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего.</p> <p>2.Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3.Повторить упражнения в прыжках.</p> <p>4.Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>5.Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>6.Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол.</p> <p>7.Повторить упражнения на равновесие.</p> <p>8.Закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>9.Развивать силу, ловкость, координацию и глазомер.</p> <p>10. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Повторить метание снежков (набивных мячей) в цель.</p> <p>2.Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p> <p>3.Упражнять детей в метании снежков (набивных мячей) на дальность.</p> <p>4.Повторить игровые упражнения.</p> <p>5.Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>6.Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.</p>
<b>Март</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную,с выполнением заданий по команде инструктора.</p> <p>2.Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.</p> <p>3.Упражнять в бросании мячей через шнур(сетку).</p> <p>4.Упражнять в прокатывании мячей друг другу.</p> <p>5.Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.</p> <p>6.Развивать силу, выносливость, ловкость.</p>

<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе и беге; с остановкой на сигнал инструктора; между предметами; с поиском своего места в колонне.</li> <li>2.Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>3.Упражнять метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4.Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</li> <li>5.Развивать равновесие, ловкость и глазомер, развивать координацию движений.</li> <li>6.Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.</li> <li>7.Приучать помогать взрослым.</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; с остановкой по сигналу инструктора Ф.К.; ходьбе и беге по кругу; парами .</li> <li>2.Повторить игровые упражнения с мячом.</li> <li>3.Повторить задания с бегом и прыжками .</li> <li>4.Закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестроится по ходу движения.</li> <li>5.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча ;</li> <li>6.Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</li> <li>7.Развивать силу, быстроту, ловкость и глазомер, координацию движений.</li> <li>8.Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.</li> </ol>
<b>Перспективный план на год</b>	
<p><b><i>Упражнения в ходьбе.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба в рассыпную.</li> <li>2.Ходьба с нахождением своего места в колонне.</li> <li>3.Ходьба с перешагиванием через предметы.</li> <li>4.Ходьба по кругу.</li> <li>5.Ходьба с изменением направления движения (за ведущим или инструктором).</li> <li>6. Ходьба и бег в колонне по одному с обозначением поворотов на углах.</li> <li>7. Ходьба парам.</li> <li>8.Ходьба со сменой ведущего.</li> <li>9. Ходьба в чередовании с бегом.</li> </ol> <p><b><i>Упражнения в беге.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег в рассыпную.</li> <li>2.Бег с нахождением своего места в колонне.</li> <li>3.Бег с перешагиванием через предметы.</li> <li>4.Бег по кругу.</li> <li>5.Бег с изменением направлением движения.</li> </ol> <p><b><i>Упражнения в равновесии.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба по ограниченной площади опоры: -между двумя линиями (ширина 15-20 см);</li> </ol>	

-по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см).

2. Ходьба по повышенной опоре – гимнастической скамейке.

3. Ходьба по горизонтальному бревну.

Во всех случаях положение рук меняется: на поясе, в стороны, за головой и т.д. Детям даётся определённое задание -перешагнуть через кубики, пройти боком приставным шагом, на середине присесть и хлопнуть в ладоши и т.д.

#### ***Упражнения в прыжках.***

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте.

2. Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперёд.

3. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

4. Прыжки в длину с места.

#### ***Упражнения в метании.***

1. Прокатывание мячей в прямом направлении.

2. Прокатывание мячей в папах (расстояние 1,5-2м).

3. Подбрасывание и ловля мяча индивидуально и в парах.

4. Метание в цель и на дальность.

#### ***Упражнения в ползании и лазанье.***

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.

3. Ползание под дугу, шнур не задевая предмет.

4. Лазанье по гимнастической стенке приставным и переменным шагом.

#### **Планируемый результат освоения программы.**

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Ползать разными способами; опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель, т.е в корзину, стоящую на полу (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м., отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд.

5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие (ходьба между линиями (расстояние 15-20 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5- 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, руки в стороны), ходьба по ребристой доске вверх, вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) ит.д

6. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

7. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

## Старшая группа 5-6 лет

<b>Перспективный план на каждую неделю</b>	
<b>Сентябрь</b>	
<b>1 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
<b>2 неделя</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх.
<b>3 неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату.
<b>4 неделя</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора Ф.К.; разучить пролезание под дугу боком, не задевая за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Октябрь</b>	
<b>1 неделя</b>	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить прыжки через шнуры и перебрасывание мяча двумя руками от груди.
<b>2 неделя</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора Ф.К. во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча друг другу.
<b>3 неделя</b>	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить упражнения в равновесии.
<b>4 неделя</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по два; учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять и прыжках.
<b>Ноябрь</b>	

1 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.
2 неделя	Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в беге.
3 неделя	Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами.
4 неделя	Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в беге врассыпную; учить лазить по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.
<b>Январь</b>	
1 неделя	Повторение. Каникулы.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание на равновесие.

4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках.
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег в рассыпную; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через шнур.
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; ползание по гимнастической скамейке на животе; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Упражнять в прыжках и беге.
<b>Март</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в умении сохранять равновесие и прыжках.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить упражнения в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие.
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках и метании.

2 неделя	Повторить ходьбу и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу инструктора, повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
<b>Май</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами колонной по одному и в рассыпную, не задевая их; развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнение в равновесии.
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
<b>Перспективный план на каждый месяц</b>	
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа.</li> <li>5. Учить пролазить через обруч.</li> <li>6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.</li> <li>7. Развивать умение быстро реагировать на сигнал инструктора Ф.К.</li> <li>8. Воспитывать интерес к двигательным действиям.</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей перестроение в две колонны.</li> <li>2. Учить ходьбе приставным шагом.</li> <li>3. Учить повороты по сигналу инструктора Ф.К.</li> <li>4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски.</li> <li>5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по</li> </ol>

	<p>два.</p> <p>6.Развивать координацию движений и глазомер, гибкость.</p> <p>7.Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.</p> <p>8.Приучать помогать взрослым.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами.</p> <p>2.Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую.</p> <p>3.Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>4.Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>5.Упражнять в ползании по скамейке на животе.</p> <p>6.Повторить ведение мяча между предметами.</p> <p>7.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках.</p> <p>8.Упражнять в подлезании под шнур боком.</p> <p>9.Повторить упражнения на равновесие.</p> <p>10.Развивать глазомер, ловкость и координацию движений, гибкость.</p> <p>11.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>12.Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную.</p> <p>2.Закреплять навык прыжков: на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p>3.Упражнять в метании: на дальность, в цель.</p> <p>4.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>5.Развивать выносливость, глазомер, ловкость и координацию движений, гибкость.</p> <p>6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>7.Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную.</p> <p>2.Закреплять навык прыжков: с ноги на ногу, с места.</p> <p>3.Упражнять в ползании на четвереньках.</p> <p>4.Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>5.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>6.Развивать ловкость, глазомер, гибкость, выносливость.</p> <p>7.Воспитывать любовь к спорту.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге.</p> <p>2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу.</p> <p>3.Упражнять в перепрыгивании через бруски.</p> <p>4.Упражнять в метании мячей в цель.</p> <p>5.Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>6.Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>7.Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к</p>

	другу и бережное отношение к спортивному инвентарю.
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно .</li> <li>2.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега .</li> <li>3.Перебрасывании мяча друг другу .</li> <li>4.Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</li> <li>5.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.</li> <li>6.Упражнять детей в беге на скорость.</li> <li>7.Развивать ловкость и глазомер, быстроту и выносливость .</li> <li>8.Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.</li> </ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу инструктора, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость.</li> <li>2.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>3.Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками.</li> <li>4.Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом.</li> <li>5.Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, глазомер.</li> <li>6.Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.</li> <li>2.Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</li> <li>3.Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.</li> <li>4.Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.</li> <li>5.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.</li> <li>6.Упражнять детей в беге на скорость.</li> <li>7.Развивать ловкость и глазомер, быстроту и выносливость.</li> <li>8.Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ.</li> </ol>

## Перспективный план на год

### ***Упражнения в ходьбе и беге.***

1. Ходьба и бег врассыпную.
2. Ходьба и бег с нахождением своего места в колонне.
3. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.
4. Ходьба и бег по кругу, с изменением направлением движения.
5. Ходьба с изменением направления движения (за ведущим или инструктором).
6. Ходьба и бег в колонне по одному с обозначением поворотов на углах.
7. Ходьба парам.
8. Ходьба со сменой ведущего.
9. Ходьба в чередовании с бегом.
10. Ходьба и бег в чередовании.
11. Ходьба и бег высоко поднимая колени, широким свободным шагом.
12. Бег на скорость (дистанция 10-20м)
13. Челночный бег.
14. Непрерывный бег в течении 1,5-2 минуты в среднем темпе.

### ***Упражнения в равновесии.***

1. Ходьба по уменьшенной опоре, выполнение заданий с различными предметами.
2. Ходьба по повышенной опоре (гимнастической скамейке), выполнение заданий с различными предметами (набивные мячи, кубики).
3. Ходьба по горизонтальному бревну.

Во всех случаях положение рук меняется: на поясе, в стороны, за головой и т.д. Детям даётся определённое задание - перешагнуть через кубики, пройти боком приставным шагом, на середине присесть и хлопнуть в ладоши, пятка к носку другой ноги и т.д.

### ***Упражнения в прыжках.***

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с более энергичным взмахом рук.
2. Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперёд.
3. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см).
4. Прыжки в длину с места.
5. Прыжки в высоту с разбега, с доставанием до предмета.
6. Прыжки через короткую скакалку.
7. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.
8. Прыжки на правой и левой ноге, прыжки между предметами.
9. Прыжки через шнуры, прыжки из обруча в обруч.
10. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги.
11. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперёд.

### ***Упражнения в метании.***

1. Бросание мяча в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку.
2. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя.
3. Прокатывание, перебрасывание мячей в папах различными способами (двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д.) (расстояние. 1,5-2м).

- 4.Подбрасывание и ловля мяча разными способами
- 5.Метание в вертикальную цель.
- 6.Метание в горизонтальную цель.
- 7.Метание на дальность.
- 8.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.
- 9.Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.
- 10.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.
- 11.Передача мяча ногой.

#### ***Упражнения в ползании и лазанье.***

- 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, между предметами.
- 2.Ползание по гимнастической скамейке различными способами (на животе, подтягиваясь двумя руками, на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, с мешочком на спине и т.д.).
- 3.Ползание под дугу, шнур, обруч различными способами (прямо и боком).
- 4.Подлезание под дугу, шнур, обруч (с предметом в руках, не касаясь руками пола и не задевая его, прямо и боком и т.д.).
- 5.Лазанье по гимнастической стенке приставным и переменным шагом.
- 6.Лазанье по гимнастической стенке высотой 2.5 м. с изменением темпа, пролезание с одного пролёта на другой, между рейками.
- 7.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м).

#### **Планируемый результат освоения программы.**

- 1.Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу; способы перестроения в 2 и 3 звена. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- 2.Общеразвивающие упражнения:способы выполнения упражнений с различными предметами;направления и последовательность действий отдельных частей тела.
- 3.Основные движения:вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпе;способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега;прыжки со скакалкой; способы метания в цель и вдаль; лазание одноименным и разноименным способами.
- 4.Подвижные и спортивные игры:правила игр; способы выбора ведущего.
- 5.Двигательные умения.Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно,

ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

## Подготовительная группа 6-7 лет

<b>Перспективный план на каждую неделю</b>	
<b>Сентябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
<b>2</b> неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
<b>3</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.
<b>4</b> неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора Ф.К.; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
<b>Октябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
<b>2</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
<b>3</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча, ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<b>4</b> неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
<b>Ноябрь</b>	
<b>1</b> неделя	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
<b>2</b> неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; упражнять бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с

	мешочком на спине.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить в лазаньи по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке « по-медвежьи», повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
<b>Январь</b>	
1 неделя	Повторение.Каникулы.
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнении с мячом и ползании по скамейке.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнуры); развить ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча; разучить прыжки с подскоком; повторить подлезание под шнур.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
<b>Март</b>	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить прыжки и упражнения с мячом.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье под шнур прямо и боком; повторить упражнения в равновесии и прыжки.
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнять в прыжках, с мячом; формировать умение сохранять устойчивое равновесие.
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); повторить упражнения с метанием на дальность, ползанием, формировать умение сохранять устойчивое равновесие.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках.
<b>Май</b>	

1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность, прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
<b>Перспективный план на каждый месяц</b>	
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу инструктора Ф.К.</li> <li>2.Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3.Повторить прыжки через шнуры.</li> <li>4.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>5.Развивать точность, координацию движений, ловкость и глазомер.</li> <li>6.Воспитывать интерес к двигательным действиям.</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.</li> <li>2.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.</li> <li>3.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</li> <li>5.Повторить упражнения в ведении мяча.</li> <li>6.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</li> <li>7.Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</li> <li>8.Развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений.</li> <li>9.Воспитывать в детях любовь к подвижным играм.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату.</li> <li>2.Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.</li> <li>3.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.</li> <li>4.Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</li> <li>5.Бросании мяча друг другу.</li> <li>6.Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с</li> </ol>

	<p>мешочком на спине.</p> <p>7.Повторить ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>8.Упражнять в лазаньи под дугу.</p> <p>9.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>10.Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p> <p>11.Развивать координацию движений, ловкость, смелость.</p> <p>12.Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.</p> <p>2.Упражнять детей в продолжительном беге.</p> <p>3.Упражнять на правой и левой ноге.</p> <p>4.Упражнять в ползании на животе.</p> <p>5.Упражнять в подбрасывании малого мяча.</p> <p>6.Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость.</p> <p>7.Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.</p>
<b>Январь</b>	<p>1.Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.</p> <p>2.Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Повторить упражнения в бросании мяча.</p> <p>5.Упражнять в равновесии.</p> <p>6.Развивать ловкость, силу, выносливость.</p> <p>7.Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание.</p> <p>2.Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге.</p> <p>3.Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча.</p> <p>4.Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.</p> <p>5.Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений.</p> <p>6.Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу.</p>
<b>Март</b>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге в рассыпную.</p> <p>2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.</p> <p>3.Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>4.Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>5.Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>

	<p>6.Развивать ловкость, быстроту, силу, координацию движений, развивать глазомер.</p> <p>7.Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.</p>
<b>Апрель</b>	<p>1.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два).</p> <p>3.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.</p> <p>4.Повторить задание в прыжках, с мячом.</p> <p>5.Упражнять в метании мешочков на дальность.</p> <p>6.Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.</p> <p>7.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.</p> <p>8. Развивать ловкость, быстроту, силу, координацию движений, глазомер.</p> <p>9.Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.</p>
<b>Май</b>	<p>1.Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу инструктора.</p> <p>2.Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места.</p> <p>3.Упражнять детей в продолжительном беге.</p> <p>4.Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>5.Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>6.Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>7.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>8.Развивать выносливость, координацию движений, глазомер, точность движений при переброске мяча друг другу в движении.</p> <p>9.Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ.</p>
<b>Перспективный план на год</b>	
<p><b><i>Упражнения в ходьбе и беге.</i></b></p> <p>1.Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2.Ходьба и бег с нахождением своего места в колонне.</p> <p>3.Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>4.Ходьба и бег по кругу, с изменением направлением движения.</p> <p>5.Ходьба с изменением направления движения (за ведущим или инструктором).</p> <p>6. Ходьба и бег в колонне по одному с обозначением поворотов на углах.</p> <p>7.Ходьба парам.</p> <p>8.Ходьба со сменой ведущего.</p>	

9. Ходьба в чередовании с бегом.
10. Ходьба и бег в чередовании.
11. Ходьба и бег высоко поднимая колени, широким свободным шагом.
12. Бег на скорость (дистанция 10-20м)
13. Челночный бег.
14. Непрерывный бег в течении 1,5-2 минуты в среднем темпе.

***Упражнения в равновесии.***

1. Ходьба по уменьшенной опоре, выполнение заданий с различными предметами.

2. Ходьба по повышенной опоре (гимнастической скамейке), выполнение заданий с различными предметами (набивные мячи, кубики).

3. Ходьба по горизонтальному бревну.

Во всех случаях положение рук меняется: на поясе, в стороны, за головой и т.д. Детям даётся определённое задание - перешагнуть через кубики, пройти боком приставным шагом, на середине присесть и хлопнуть в ладоши, пятка к носку другой ноги и т.д.

***Упражнения в прыжках.***

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с более энергичным взмахом рук.

2. Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперёд.

3. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

4. Прыжки в длину с места.

5. Прыжки в высоту с разбега, с доставанием до предмета.

6. Прыжки через короткую скакалку.

7. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

8. Прыжки на правой и левой ноге, прыжки между предметами.

9. Прыжки через шнуры, прыжки из обруча в обруч.

10. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги.

11. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперёд.

***Упражнения в метании.***

1. Бросание мяча в баскетбольное кольцо, через волейбольную сетку.

2. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя.

3. Прокатывание, перебрасывание мячей в папах различными способами (двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д.) (расстояние. 1,5-2м).

4. Подбрасывание и ловля мяча разными способами

5. Метание в вертикальную цель.

6. Метание в горизонтальную цель.

7. Метание на дальность.

8. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд.

9. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

10. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.

11. Передача мяча ногой.

***Упражнения в ползании и лазанье.***

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами (на животе,

подтягиваясь двумя руками, на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, с мешочком на спине и т.д.).

3.Ползание под дугу, шнур, обруч различными способами (прямо и боком).

4.Подлезание под дугу, шнур, обруч (с предметом в руках, не касаясь руками пола и не задевая его, прямо и боком и т.д.).

5.Лазанье по гимнастической стенке приставным и переменным шагом.

6.Лазанье по гимнастической стенке высотой 2.5 м. с изменением темпа, пролезание с одного пролёта на другой, между рейками.

7.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч (3-4 м).

### **Планируемый результат освоения программы.**

1.Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

2.Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

3.Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

4.Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

5.Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

6.Следит за правильной осанкой.