

## Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в подготовительной группе

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Прыжки	Приложение
Сентябрь	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.				
	<p>*1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>*1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) по 12-15 раз.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур.</p> <p>3. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд)</p>	<p>*2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков (2-3 раза)</p> <p>4. Ползание на ладонях и коленях.</p>	<p>*1. Прыжки на месте.</p> <p>2. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>*Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Догони свою пару»</p> <p>«Быстро встань в колонну»</p> <p>«Совушка»</p>
Октябрь	Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгивании на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Развивать перекрестную координация в ползании. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях.				
	<p>*Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза) приставным шагом.</p> <p>Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе.</p> <p>* Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	<p>Подбрасывание и ловля большого мяча.</p> <p>Отбивание мяча о пол.</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях.</p> <p>Метание мешочков вдаль.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча с отскоком о пол; без отскока; с хлопками.</p> <p>Отбивание мяча на месте одной рукой; ведение вокруг себя и</p>	<p>Подлезание под дугу высотой 60см – прыжки через набивные мячи (6 штук).</p> <p>Подлезание под дугу высотой 50см-прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Подлезание под шнуры, натянутые на высоте 80,65,60, 50см.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>*Лазание в обруч на четвереньках;</p>	<p>Прыжки через песчаные валики высотой 15и 30см.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с места (90см).</p>	<p>«Догони свою пару»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Встречные перебежки»</p> <p>«Коршун и наседка»</p> <p>«Кто быстрее пробежит к флажку?»</p>

		с продвижением вперед.			
Ноябрь	<p>Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Упражнять в умении выполнять круговой захват рукой при метании шишек, желудей вдаль. Упражнять в умении ползать по - пластунски, используя перекрестную координацию. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий, развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в парах. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке.</p>				
	<p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Запрыгивание на гимнастическую скамейку высотой 20см, спрыгивание с поворотом на 90 градусов.</p> <p>*Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом.</p>	<p>Ведение мяча, забрасывание его в корзину.</p> <p>Ведение и передача мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча между предметами.</p> <p>Метание мешочка вдаль с использованием кругового замаха.</p> <p>*Бросание мяча друг другу.</p>	<p>Подлезание в обруч.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>*Лазание под дугу.</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>*Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 штук).подряд без паузы (3-4 раза).</p> <p>* Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>*Эстафета «Мяч водящему»</p> <p>Игра «Угадай чей голосок».</p> <p>п/и «Мышеловка»</p> <p>п/и.«По местам»</p> <p>п/и «По местам»</p> <p>«Передай мяч»</p> <p>Игра «Перемени предмет»</p> <p>Игра «Канатоходец»</p> <p>Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).</p>
Декабрь	<p>1.Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений. Упражнять в лазание по гимнастической стенке. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Знакомить с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».</p> <p>2.знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания. Упражнять в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. В подв.игре «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения.</p> <p>3.упражнять в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2-3 метра. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. В подв. Игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастич. стенке и веревочной лестнице. В подв. Игре «Перемени предмет» упражнять в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.</p>				
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке: дойти до середины, присесть, дойти до конца ходьбой в полуприсиде.</p> <p>*ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют.</p> <p>*Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя</p>	<p>Ведение мяча, забрасывание его в баскетбольную кольцо с расстояния 2-3м.</p> <p>Метание вдаль шишек.</p> <p>Метание набивного мяча вдаль от груди двумя руками.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке – ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке.</p> <p>Подлезание под дуги высотой 40,60,50см.</p> <p>Ползание по полу вдоль одной стороны</p>	<p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Прыжки через 6 набивных мячей.</p> <p>Спрыгивание со скамейки до синей черты (расстояние 60см).</p> <p>Прыжки в длину с</p>	<p>п/и«Ловля обезьян»</p> <p>п/и «Перемени предмет»</p> <p>п/и «Охотники и звери»</p> <p>п/и «Ловишка, бери ленту»</p> <p>*п/и «Хитрая лиса»</p> <p>и/м/п «Эхо»</p>

	устойчивое положение во время движения и правильную осанку.		стены, вдоль другой – крадучись на предплечьях и коленях ползание по скамейке, спрыгивание в обруч. *Ползание на ладонях и коленях.	места.	*Эстафета «Передача мяча в колонне» *п/и «Салки с ленточкой» *п/и «Стой!»
Январь	<p>2.Развивать у детей проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p> <p>3. Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость.</p> <p>4. Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценивать правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В п/и «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью.</p>				
	<p>*Равновесие - ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами).</p> <p>*Равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>*Равновесие- ходьба по гим. скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p>	<p>Подлезание под три препятствия разной высоты.</p> <p>Перебрасывание мяча и ловля его в парах.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом.</p> <p>Перебрасывание мяча и ловля его в парах.</p> <p>*Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>*Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.(6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.</p>	<p>п/и «Ловля обезьян» игры «Два Мороза».</p> <p>*п/и «День и ночь»</p> <p>*п/и «Совушка»</p> <p>Эстафета «Кто дальше бросит»</p>
Февраль	<p>1.Развивать силу толка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.</p> <p>2.Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и.п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>3.Упражнять в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия.</p> <p>4.В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. В подвижной игре</p>				

	«Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанию.				
	<p>*Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (4-5шт.)</p> <p>*Равновесие- ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо.</p>	<p>Метание в висящий большой мяч.</p> <p>Метание малым мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5-3 м.</p> <p>*Метание вдаль набивного мяча.</p> <p>*Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p>	<p>Подлезание под дугу высотой 50см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p>*Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи)</p>	<p>Прыжки на куб высотой 25-30 см с разбега.</p> <p>Прыжки на мат с разбега.</p> <p>Прыжки в высоту 30 и 35 см с разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>*Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем на левой ноге.</p>	<p>Игра «В чьей команде меньше мячей?»</p> <p>Игра «Лиса в курятнике»</p> <p>Игра «Ловишка, бери ленту!»</p> <p>*«Кот и мыши» п/и «Ключи»</p> <p>*«Попрыгунчики»</p> <p>*Эстафета «Передал - садись»</p>
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять в беге с мячом.				
	<p>*Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись, не упас и сохранить равновесие.</p> <p>* Равновесие –ходьба по ) гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p> <p>* Ходьба между предметами (6-8 штук; расстояние между предметами 40см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>1. Ведение мяча и его забрасывание в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах (расстояние 3 м).</p> <p>3. Метание набивного мяча до игрушек (расстояние 2; 2,5; 3; 3,5; 4; 4,5.</p> <p>4.Метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой.</p>	<p>Подлезание под последовательный ряд дуг высотой 60,50,40см, подлезание в обруч.</p> <p>Подтягивание на скамейке лежа на животе, с различным положением ног.</p>	<p>*Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (на расстоянии 100,120,140,160,180,200 см сбоку находятся различные игрушки, позволяющие определить, кто как прыгнул)</p> <p>Прыжки в длину с места- пролезание в обруч боком – подлезание под дугу высотой 40см.</p> <p>Прыжки в высоту 30,35,40см с разбега.</p>	<p>1. *Эстафета с мячом</p> <p>1. «Передача мяча в шеренге»</p> <p>2. *п/и «Ключи»</p> <p>2. «Ловишка с мячом»</p> <p>3. п\и «Лягушка и цапля»</p> <p>3. п\и «Перелет птиц»</p> <p>4. п\и «Поменяйся местами»</p> <p>4. п\и «Горелки».</p>
Апрель	1. В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Упражнять в метании в цель. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. В п\и «Ловишка, бери ленту!» развивать умение передвигаться боком, спиной вперед, сохранять равновесие. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать				

	<p>силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.</p> <p>2. Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.</p> <p>3. Упражнять детей в ведении, передаче и ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед- вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту»</p>				
	<p>*1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>*2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предмет.</p> <p>3.*Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>*4. Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек.</p>	<p>1.Метание («школа мяча».</p> <p>1. Метание набивного мяча вдаль до игрушек на расстояние 2-5 м.</p> <p>2. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо. Ведение мяча в парах, передача, ловля и забрасывание в баскетбольное кольцо, метание в щит, корзину одной рукой с замахом.</p> <p>3. Метание вдаль мешочка весом 400 г из-за</p>	<p>1. *Ползание на четвереньках.</p> <p>2. * Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3. *3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>4. Прыжки в высоту 30 и 40 см с разбега (расстояние би 4 м)</p> <p>*Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Прыжки в длину с места (до какой игрушки допрыгнешь?).</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега. Расстояние для разбега 6 и 10м.</p> <p>5.</p>	<p>1. п\и «Ловишка, детей бери ленту!»</p> <p>2. п\и «Пожарные на учениях» *Эстафета мячом «Передал-садись»</p> <p>* п\и «Горелки»</p> <p>* 2.п\и «Затейники»</p> <p>* 3. п\и «Салки с ленточкой»</p> <p>*4. п\и «Хитрая лиса»</p> <p>п\и «Совушка»</p>
<p>Май</p>	<p>1. *Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. 2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. В ходьбе и беге в рассыпную. 3.В метании мешочков в даль. 4.В ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу.</p>				
	<p>1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке , передавая мяч перед собой и за спиной каждый шаг.</p> <p>2.равновесие-ходьба между предметами</p>	<p>Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p>	<p>1. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не</p>	<p>1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.(дистанция 10м).</p> <p>2.Прыжки в длину с</p>	<p>1.п\и «Совушка»</p> <p>2. п\и «Горелки»</p> <p>3.»Кто быстрее»</p> <p>4. «Охотники и утки»</p>

	<p>с мешочком на голове.</p> <p>3. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>4. ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10м)</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами).</p> <p>4. Метание мешочков в даль.</p>	<p>касаясь верхнего края обруча (3-4 раза)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза)</p> <p>3. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке - сложившись в «камочек» .</p>	<p>места.</p> <p>Прыжки в длину с места выполняется небольшими группами.</p> <p>4. Прыжки в длину с разб(5-6 штук)ега.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	
--	---	--	--	--	--

\*- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. 2-я младшая группа.