**Утверждаю:**

**Заведующий МКДОУ д/с №89**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Марченко**

**"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**

**Перспективный план работы по физической культуре**

**на 2014/2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **зарядка** | **II младшая группа** | **средняя группа** | **старшая группа** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | |
| **I** | "Солнышко лучистое" ходьба колонной по одному, перестроение в линии, комплекс общеразвивающих упражнений. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. |
| **II** | "Солнышко лучистое" ходьба колонной по одному, перестроение в линии, комплекс общеразвивающих упражнений. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на начало 2014/2015 учебного года. |
| **III** | "Доброе утро" ходьба и бег по кругу, игровые задания по линиям, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук. | Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично прокатывать мяч при прокатывании. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной плоскости опоры. |
| **IV** | " Доброе утро " ходьба и бег по кругу, игровые задания по линиям, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. | Учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости опоры. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
| **I** | "На зарядку становись!"ходьба с выполнением упражнений для укрепления свода стоп, построение в линии, выполнение упражнения с соблюдением правильной осанки и дыхания. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Учить детей сохранять равновесие на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. |
| **II** | " На зарядку становись!"ходьба с выполнением упражнений для укрепления свода стоп, построение в линии, выполнение упражнения с соблюдением правильной осанки и дыхания. | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу | 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, развивая точность направления движения. | Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений в перебрасывании мяча. |
| **III** | "Раз-два-три" ходьба и бег по кругу, перестроение в линии, общеразвивающие упражнения, прыжки. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 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. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| **IV** | " Раз-два-три " ходьба и бег по кругу, перестроение в линии, общеразвивающие упражнения, прыжки. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движения при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, на касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной плоскости опоры. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
| **I** | "Веселая зарядка" выполнять упражнения четко соблюдая точность движения и в соответствии с темпом музыкального сопровождения. | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию; перебрасывание мячей в шеренгах. |
| **II** | "Веселая зарядка" выполнять упражнения четко соблюдая точность движения и в соответствии с темпом музыкального сопровождения. | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. |
| **III** | "Будь здоров" закрепление навыка перестроения из колонны в линии, выполнение упражнений с правильным дыханием: при выполнении упражнения выдох, возвращении в исходное положение - вдох. | Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| **IV** | "Будь здоров" закрепление навыка перестроения из колонны в линии, выполнение упражнений с правильным дыханием: при выполнении упражнения выдох, возвращении в исходное положение - вдох. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии. | 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. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
| **I** | "Мы спортсмены" бег и ходьба по кругу, комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины, пресса, свода стоп. Прыжки на двух ногах. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; сохранение устойчивого равновесия в прыжках. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. |
| **II** | " Мы спортсмены " бег и ходьба по кругу, комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины, пресса, свода стоп. Прыжки на двух ногах. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. |
| **III** | "Встаньте дети, встаньте в круг" упражнения в круге с сохранением одинакового расстояния, прыжки в чередовании с ходьбой. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| **IV** | " Встаньте дети, встаньте в круг " упражнения в круге с сохранением одинакового расстояния, прыжки в чередовании с ходьбой. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе: повторить упражнение в равновесии. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| **ЯНВАРЬ** | | | | |
| **I** | "Зверята на зарядке" игры и игровые упражнения, имитирующие повадки животных.  Упражнения на гибкость. | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной плоскости опоры; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной плоскости опоры: повторить упражнение в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| **II** | "Зверята на зарядке" игры и игровые упражнения, имитирующие повадки животных.  Упражнения на гибкость. | Упражнять детей в хождении колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и подбрасывании мяча вверх. |
| **III** | "Зарядка для удава" перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. | Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе во круг предметов; развивать ловкость в прокатывании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. |
| **IV** | "Зарядка для удава" перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и в прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | |
| **I** | "Солнышко лучистое" ходьба колонной по одному, перестроение в линии, комплекс общеразвивающих упражнений. | Упражнения в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. |
| **II** | "Солнышко лучистое" ходьба колонной по одному, перестроение в линии, комплекс общеразвивающих упражнений. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивании мяча о землю. |
| **III** | "Доброе утро" ходьба и бег по кругу, игровые задания по линиям, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук. | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |
| **IV** | "Доброе утро" ходьба и бег по кругу, игровые задания по линиям, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук. | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. |
| **МАРТ** | | | | |
| **I** | "На зарядку становись!"ходьба с выполнением упражнений для укрепления свода стоп, построение в линии, выполнение упражнения с соблюдением правильной осанки и дыхания. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости опоры; повторить прыжки между предметами. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **II** | "На зарядку становись!"ходьба с выполнением упражнений для укрепления свода стоп, построение в линии, выполнение упражнения с соблюдением правильной осанки и дыхания. | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. |
| **III** | "Раз-два-три" ходьба и бег по кругу, перестроение в линии, общеразвивающие упражнения, прыжки. | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 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. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. |
| **IV** | "Раз-два-три" ходьба и бег по кругу, перестроение в линии, общеразвивающие упражнения, прыжки. | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейки "по-медвежьи"; упражнения в равновесии и прыжках | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| **АПРЕЛЬ** | | | | |
| **I** | "Веселая зарядка" выполнять упражнения четко соблюдая точность движения и в соответствии с темпом музыкального сопровождения. | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| **II** | "Веселая зарядка" выполнять упражнения четко соблюдая точность движения и в соответствии с темпом музыкального сопровождения. | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |
| **III** | "Будь здоров" закрепление навыка перестроения из колонны в линии, выполнение упражнений с правильным дыханием: при выполнении упражнения выдох, возвращении в исходное положение - вдох. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора; повторить метании в вертикальную цель развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |
| **IV** | "Будь здоров" закрепление навыка перестроения из колонны в линии, выполнение упражнений с правильным дыханием: при выполнении упражнения выдох, возвращении в исходное положение - вдох. | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии и прыжках. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и в прыжках. |
| **МАЙ** | | | | |
| **I** | "Мы спортсмены" бег и ходьба по кругу, комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины, пресса, свода стоп. Прыжки на двух ногах. | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| **II** | "Мы спортсмены" бег и ходьба по кругу, комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины, пресса, свода стоп. Прыжки на двух ногах. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. |
| **III** | "Встаньте дети, встаньте в круг" упражнения в круге с сохранением одинакового расстояния, прыжки в чередовании с ходьбой. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. |
| **IV** | "Встаньте дети, встаньте в круг" упражнения в круге с сохранением одинакового расстояния, прыжки в чередовании с ходьбой. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. | Мониторинг уровня физического развития детей на конец 2014/2015 учебного года. |

Источники:

1. Л.И. Пензулаева " Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа"

2. Л.И. Пензулаева " Физическая культура в детском саду. Средняя группа"

3. Л.И. Пензулаева " Физическая культура в детском саду. Старшая группа"

4. Интернет источник: http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-vospitatelei-organizacija-utrenei-zarjadki-v-detskom-sadu.html