

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

Перспективное планирование основных видов движения по разным возрастным группам
на 2023–2024 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Рыбинцева Александра Николаевна

р.п. Кольцово, 2023

Перспективный план освоения ОВД и игровых упражнений II ранний возраст (2-3 года)

У - учим; П - повторяем; С - совершенствуем; К- контролируем

ОСЕНЬ

ОВД и Игровые упражнения		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
№ п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Психофизические качества Ходьба																									
1	Не наталкиваясь друг на друга	У	У	П	С			С	К																
2	Стайкой за инструктором					У	У			П	С			С			К								
3	С согласованными, свободными движениями рук и ног											У	У		П	П									
4	В прямом направлении																	У	У			П	П		К
5	По кругу, взявшись за руки																			У	У			П	
Психофизические качества Бег																									
1	За инструктором	У	У	П	П			С	К																
2	От инструктора					У	У			П	П	С					К								
3	В различных направлениях												У	У	П	П									
4	Не наталкиваясь друг на друга																	У	У				П	П	
5	В различных направлениях																			П	П	С			С
Психофизические качества Прыжки																									
1	На двух ногах на месте	У	П						К				С						С						
2	На двух ногах, слегка продвигаясь вперед			У	У	П									С	С		С	С		С	С			
3	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка					У	У			П	П	С		С		С	К			С			С	С	
Психофизические качества Ползание, лазанье																									
1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м)	У	У	П															С						

1	С места на двух ногах как можно дальше		У	У	П	П	С		К		С						С	С		С				К	
2	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка									С		С	С	С					С						
3	Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу	П							П													П	С		
4	Перепрыгивание через две параллельные линии													У	У									П	
	Психофизические качества Ползание, лазанье																								
1	Перелезание через бревно			У	У		П							С								С			
2	Проползание заданного расстояния до ориентира	С	С					С																	
3	Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки)					У									П			С						С	
4	Подползание под гимнастическую палку (верёвку, дугу, скамейку)								П	П		С	С						С	С		С			К
5	Проползание в вертикально стоящий обруч										С					К	С								

	Психофизические качества Катание, бросание, ловля																								
1	Бросание мяча взрослому двумя руками снизу	П		П					К														С		
2	Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении				У	У		П		С	С		С				К	С				С			
3	Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами		П				П					П	С	С	С				С	С	С			С	К
	Психофизические качества Игровые упражнения																								
1	«Перешагни через палку (ручѐк)»	У						П													С				
3	«Пройди по дорожке»				У		П																		
4	«Перепрыгни через ручѐк»			У																					
5	«Курочка-хохлатка»					У			П			П													
6	«Мишки идут по лесу»								У	П		П	У	У	С									С	К
7	«Попади в воротца»												У	У		П						П			
8	«Мой весѐлый, звонкий мяч»		У														У	У			П	П	С		

Перспективный план освоения ОВД и игровых упражнений младшая группа (3-4 года)

У - учим; П - повторяем; С - совершенствуем; К- контролируем

ОСЕНЬ

ОВД и Игровые упражнения		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
№ п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Психофизические качества Ходьба																									
1	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена	У	У	П	П				С			С			С		К								
2	Парами, взявшись за руки					У	У	П		П			С		С										
3	По кругу друг за другом, держась за руки										С			С		С		С			С				
4	С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием)																		У	У		П	П	С	К
Психофизические качества Бег																									
1	В заданном направлении	У	У	П	П			С					С	С		С							С		К
2	По кругу друг за другом					У	У		П	П	П	С			С	С									С
3	Враспынную																	У	У	П	П	С		С	
Психофизические качества Прыжки																									
1	С продвижением вперёд (2-3 метра)			У	У		П	П	К	У	С		С	С		К					С	С			
2	Через линии (верёвочки), поочередно через каждую											У			У			П	П				С		К
3	На двух ногах на месте с произвольным движением рук	У	У			П										П				С				С	
Психофизические качества Ползание, лазанье																									
1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м), между предметами, вокруг них, под верёвкой	У	У	П	П		П		П				С			С	К				С	С		С	К
2	Подлезание под верёвку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола									У		У						У	П						

3	Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м)							У							П							П			
4	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой	У						П																	К
5	Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд)																		У			У			
6	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70-100 см)									У								У	П		П			С	К
Психофизические качества Игровые упражнения																									
1	«Лохматый пёс»	У		П														П			С				К
2	«Курочка-хохлатка»		П		С		С		К	П		П	С	С	С		С				С				
3	«Поймай комара»					У		П								П				С				С	
4	«Наседка и цыплята»																								
5	«Найди своё место»									У									У						
6	«Прокати в ворота»																						У		

ВЕЧНА

ОВД и Игровые упражнения		Март								Апрель								Май							
№ п/п		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Психофизические качества Ходьба																									
1	По ребристой доске с перешагиванием через предметы	У	У	П	П				С				С			С	К								
2	С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					У	У	П		П	С		С								С		С		К
3	По наклонной доске (высота 30-35 см)											У			У			П		П					
4	Медленное кружение в обе стороны																		У		П		П		
Психофизические качества Бег																									
1	Догоняя катящиеся предметы	У	У	П	П					С			С		С		К								
2	В быстром темпе (расстояние 10 м)					У	У	П	П							С				С	С		С		К
3	По прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)										У	У		П				П	П			С		С	

Перспективное планирование освоения ОВД и игровых упражнений Средняя группа (4-5 лет)

У - учим; П - повторяем; С - совершенствуем; К- контролируем

ОСЕНЬ

ОВД и Игровые упражнения		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Психофизические качества Ходьба	1	У	У		П		С	С																	
	2			У		У		П										С		С			С	К	
	3											У	У	П			П				С				
	4								У	У	П	П			С	К									
	5																	У	У	П	П	С			
	6													У	У		П		П			С	П		
	Психофизические качества Бег																								
1	У	У	П	П			С	К											С	С			С		
2					У	У			П	П	С			С	К										
3												У	У	П	П		С			С		С	К		
4																У	У		П	П	С				
Психофизические качества Прыжки																									
1	У	У	П	П			С	К									С		С			С			
2					У	У			П	П			С	С	К					С					
3											У	У			П	П		С			С		К		
Психофизические качества Ползание, лазанье																									

1	Ползание на четвереньках по прямой	У	У			П	П	С	К								С		С						
2	Лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке			У	У					П	П				С		К		С			С			
3	Ползание на четвереньках между предметами, змейкой											У	У	П		П		С				С	С	К	
Психофизические качества Катание, бросание, ловля																									
1	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами	У	У	П	П			С	К																
2	Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля					У	У			П	П	С		С		С	К		С		С	С			
3	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие											У	У				П	П		С		С		К	
Психофизические качества Игровые упражнения																									
1	«Хитрая лиса»			У		У																П			
2	«Парный бег»	У	У		П		П		К		С					С									
3	«Удочка»							У		У			П						П						
4	«Сбей кеглю»											У	У		У		К				С				
5	«Эстафета парами»																	У		У			У	П	К

ЗИМА

ОВД и Игровые упражнения		Декабрь									Январь								Февраль							
№ п/п		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
Психофизические качества Ходьба																										
1	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)	У	У	П	П		С	С	К		С				С				С			С			С	
2	Высоко поднимая колени					У	У	П		П		С		С		С	К	С		С			С			
3	С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)														У	У	П	П			С			С		

1	«Мы весёлые ребята»	У	У	П			П		К		С							С							
2	«Сделай меньше прыжков»									У		У			П					П					К
3	«Два Мороза»				У	У		П					П				К				С				
4	«Охотники и зайцы»												У		У								П		
5	«Весёлые соревнования»																	У	У					П	

ВЕСНА

ОВД и Игровые упражнения		Март								Апрель								Май							
№ п/п		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	Психофизические качества Ходьба																								
1	Приставными шагами в стороны	У	У	П	П		С		К																
2	Со сменой ведущего						У	У	П	П	С			С			К								
3	По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие													У	У	П	П		С			С			К
4	С перешагиванием через набивные мячи				У	У		П			П	С	С					С		С				С	
5	Кружение в обе стороны (руки на поясе)											У	У		П			П			С		С		
	Психофизические качества Бег																								
1	С ловлей и увёртыванием	У	У	П	П		С		К																
2	Змейкой (между предметами)					У	У	П	П	С		С				С	К								
3	Челночный бег (3x10 м)										У	У	П	П			С		С			С		С	К
4	Бег на 20 м														У	У		П		П	П		С		
	Психофизические качества Прыжки																								
1	Через короткую скакалку			У				У		П			П	С		С	К								
2	Через 2-3 предмета поочерёдно	У	У		П	П	С		К																
3	С высоты										У	У			П			П	С		С			С	К
4	В длину с места																			У		У	П		
	Психофизические качества Ползание, лазанье																								
1	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками			С	С						С		С									С			

2	Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку	У	У			П	П	С	К	С		С		С				С		С		С		
3	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево)													У	У	П	П		С			С		К

	Психофизические качества Катание, бросание, ловля, метание																								
1	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (попытки)	У	У			П	П	С	К					У					С						
2	Метание в вертикальную цель			У	У					П	П			С		С	К		С			С			
3	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой											У	У					П	П			С		С	К
	Психофизические качества Игровые упражнения																								
1	«Сделай фигуру»	У		У		П		П	К																
3	«Совушка»		У		У		П							С											
4	«Не оставайся на полу»									У		У					П	П		С			С	К	
5	«Сбей кеглю»										У														
6	«Сбей кеглю»																								
7	«Мяч водящему»												У		У								П		
8	«Догони мяч»											У													
9	«Сбор урожая»																	У	У		П				

Перспективное планирование освоения ОВД и игровых упражнений Старшая группа (5-6 лет)

У - учим; П - повторяем; С - совершенствуем; К- контролируем

ОСЕНЬ

ОВД и Игровые упражнения		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
№ п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Психофизические качества Ходьба																									
1	На носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп	У	У	П			П	С	К																
2	С высоким подниманием колена (бедра)				У	У				П		П			С	С	К								
3	Перекатом с пятки на носок										У		У	П				П	С			С		С	К
4	Приставным шагом вправо и влево																			У	У		П		
Психофизические качества Бег																									
1	Обычный, на носках	У	У	П	П			С	К																
2	С высоким подниманием колена (бедра)					У	У			П	П	С									С				
3	Мелким и широким шагом												У	У	П	П	К		С						
4	В колонне по одному, по двое																	У		У		П	П	С	К
Психофизические качества Прыжки																									
1	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	У	У	П			П	С	К																
2	Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад)				У	У		У		П		П			С	С	К								
3	На двух ногах продвигаясь вперёд										У		У	П				П	С			С		С	К
4	На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте																			У	У		П		
Психофизические качества Ползание, лазанье																									
1	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	У	У	П	П			С	К							К									

2	На четвереньках с переползанием через препятствия					У	У				П	П	С							С					
3	На четвереньках, толкая мяч головой												У	У	П	П	К			С					
4	По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени																	У		У		П	П	С	К
Психофизические качества Катание, бросание, ловля, метание																									
1	Прокатывание набивных мячей	У	У	П				П	С	К															
2	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками				У	У					П		П			С	С	К							
3	Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)											У		У	П			П	С			С		С	К
4	Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками																			У	У		П		
Психофизические качества Игровые упражнения																									
1	«Ловишки»	У			У			П					П												
2	«Не оставайся на полу»		У			У																	П		
3	«Мышеловка»			У			У		П						П		С								
4	«Охотники и зайцы»									У		У				П									
5	«Встречные перебежки»																	У			У				П
6	«Сбей кеглю!»																		У						
7	«Попади в обруч!»																			У					
8	«С кочки на кочку»										У			У								П			
9	«Бездомный заяц»																							У	

ЗИМА

ОВД и Игровые упражнения	Декабрь									Январь									Февраль								
	№ п/п	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
Психофизические качества Ходьба																											
1	В колонне по одному, по двое, по трое	У	У	П				П	С	К																	
2	Вдоль края покрытия зала с поворотом				У	У					П		П			С	С	К									

3	С выполнением различных заданий инструктора										У		У	П					П	С			С		С	К
4	По верёвке																				У	У			П	
Психофизические качества Бег																										
1	Змейкой, враспынную, с препятствиями	У	У	П	П			С	К																	
2	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе					У	У			П	П	С											С			
3	В среднем темпе в чередовании с ходьбой											У	У	П	П	К			С							
4	Кружение парами, держась за руки																	У		У			П	П	С	К
Психофизические качества Прыжки																										
1	На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд	У	У	П	П			С	К																	
2	В высоту с места прямо и боком через предметы					У	У			П	П	С														
3	На мягкое покрытие											У	У	П	П	К			С			С				
4	С высоты в обозначенное место																	У		У			П	П	С	К
Психофизические качества Ползание, лазанье																										
1	Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	У	У	П				П	С	К																
2	Перелазание через несколько предметов подряд				У	У				П		П			С	С	К									
3	Пролезание в обруч разными способами										У		У	П					П	С			С		С	К
4	Лазание по гимнастической стенке приставным шагом																			У	У			П		

Психофизические качества Катание, бросание, ловля, метание																										
1	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	У	У	П	П			С	К																	
2	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений					У	У			П	П	С														
3	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)											У	У	П	П	К			С			С				

4	Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперёд																	У		У		П	П	С	К
	Психофизические качества																								
	Игровые упражнения																								
1	«Бездомный заяц»	У		П				П	К																
2	«Хитрая лиса»				У		У																		
3	«Мы весёлые ребята»									У		У							П		П				К
4	«С кочки на кочку»					С																			
5	«Два Мороза»													У							У				
6	«Сделай меньше прыжков»											У													
7	«Охотники и зайцы»		П							П		С					К	С		С					
8	«Удочка»																					У			
9	«Весёлые соревнования»														У								У		

ВЕСНА

ОВД и Игровые упражнения		Март								Апрель								Май							
№ п/п		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	Психофизические качества																								
	Ходьба																								
1	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	У	У	П			П	С	К				С	С			С	К							
2	По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове				У	У																			
3	По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)									У	У			П	П			П	С			С		С	К
4	По узкой рейке гимнастической скамейки																			У	У		П		
	Психофизические качества																								
	Бег																								
1	Челночный	У	У	П	П			С	К																
2	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом)					У	У			П	П	С										С			
3	На скорость (20 м)												У	У	П	П	К		С						
4	На скорость (30 м)																	У		У		П	П	С	К

Перспективное планирование освоения ОВД и игровых упражнений Подготовительная группа (6-7лет)

У - учим; П - повторяем; С - совершенствуем; К- контролируем

ОСЕНЬ

ОВД и Игровые упражнения		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
№ п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Психофизические качества Ходьба																									
1	Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок	У	У	П			П	С	К																
2	В полуприседе				У	У				П		П			С	С	К								
3	Приставными шагами вперёд и назад										У		У	П				П	С			С		С	К
4	В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге																			У	У		П		
Психофизические качества Бег																									
1	Высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд	У	У	П			П	С	К																
2	Широким и мелким шагом				У	У				П		П			С	С	К								
3	Спиной вперёд, сохраняя равновесие										У		У	П				П	С			С		С	К
4	В колонне по одному, по двое																			У	У		П		
Психофизические качества Прыжки																									
1	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	У	У	П			П	С	К																
2	Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд				У	У				П		П			С	С	К								
3	С зажатými между ног мешочком с песком										У		У	П				П	С			С		С	К
4	С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)																			У	У		П		
Психофизические качества Ползание, лазанье																									

3	С высоты										У		У	П					П	С		У	У		С		С	К
4	Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся и качающуюся)																					У	У		П			
	Психофизические качества Ползание, лазанье																											
1	Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой	У	У	П	П				С	К																		
2	Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине					У	У				П	П	С															
3	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног												У	У	П	П	К			С			С					
4	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали																		У			У			П	П	С	К

	Психофизические качества Катание, бросание, ловля, метание																											
1	Метание на дальность правой и левой рукой	У	У	П				П	С	К																		
2	Метание в движущуюся цель				У	У					П		П			С	С	К										
3	Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)											У		У	П				П	С				С		С	К	
4	Метание в горизонтальную и вертикальную цель																				У	У			П			
	Психофизические качества Игровые упражнения																											
1	«Пустое место»	У		У																								
2	«Караси и щука»		У		У																							
3	«Охотники и утки»											У		У		П		П							С			
4	«Весёлый бубен»				У	У	П	К	П											П								
5	«Ловишки»											У		У													П	
6	«Посадка картофеля» (игра-эстафета)															У		У			П	П			С		К	