

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Мишутка»

Перспективное планирование учителя физической культуры для группы детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)

Конспекты утренней гимнастики
Календарное планирование
Перспективное планирование

Подготовил:
Мирошниченко А.М

Сургут, 2024

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Проползание на четвереньках по прямой. 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей).	«Хитрая лиса»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Прокатывание обручей друг другу.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег на носках.	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча друг другу снизу.	«Хитрая лиса»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег на носках.	ОРУ с флажками	1. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Прыжки с продвижением вперёд.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом.	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами.	«Удочка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами. 3. Прыжки на месте на двух ногах.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на сентябрь

Комплекс 1 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Руки с обручем вытянуть перед собой.

Поднять обруч вверх.

Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

Руки с обручем вытянуть вперёд.

Наклониться вперёд, коснуться пола обручем.

Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперёд, затем вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперёд.

Присесть, положить обруч на пол перед собой, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.

Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч на счёт 1 – 8.

Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж).

Комплекс 2 (с флажками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Развести руки с флажками в стороны.

Поднять флажки вверх, скрестить их.

Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками разведены в стороны.

Поднять правое колено, скрестить флажки под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Присесть, флажки вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Повернуть корпус вправо, разводя руки с флажками в стороны.

Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Наклониться вперёд, руки с флажками развести в стороны, флажки скрестить перед собой.

Развести руки с флажками в стороны, выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыгать на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному, оба флажка подняты в правой руке над головой, в течение 30 секунд.

Сентябрь

Задачи	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Парный бег»	«Преодолей полосу препятствий»	«Хитрая лиса»	«Попрыгай на месте»
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Проползание на четвереньках по прямой. 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей).	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Прокатывание обручей друг другу.
Подвижные игры	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Задачи	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Проползи на четвереньках»	«Брось мяч»	«Удочка»	«Прокати мяч»
1-я часть: Вводная	Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег на носках.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег на носках.	Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча друг другу снизу.	1. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Прыжки с продвижением вперёд.	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами.	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами. 3. Прыжки на месте на двух ногах.
Подвижные игры	«Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	«Удочка»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и
		Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и
		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег в различных направлениях.	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из–за головы и одной рукой через препятствия.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в различных направлениях. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег на носках; в разных направлениях.	ОРУ с кубиками ОРУ с кубиками	1. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 2. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля. 3. Прыжки с продвижением вперёд. 1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из–за головы и одной рукой через препятствия.	«Сбей кеглю» «Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и Ходьба с дыхательным и упражнениям и
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в различных направлениях. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	ОРУ с кубиками ОРУ с кубиками	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля. 1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из–за головы и одной рукой через препятствия.	«Парный бег» «Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательным и упражнениям и Ходьба с дыхательным и упражнениям и

Комплекс упражнений на октябрь

Комплекс 1 (с мячом большого диаметра)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз.

Согнуть руки, мяч прижать к груди.

Поднять мяч вверх.

Прижать мяч к груди, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, вынести мяч вперёд.

Встать, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.

Поднять колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью.

Наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой.

Взять мяч в обе руки, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыгать на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течении 30 секунд.

Комплекс 2 (с кубиками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с кубиками опущены вниз.

Развести руки в стороны, поднять их вверх.

Развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вытянуты вперёд.

Наклониться, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

Присесть, положить кубики на пол, встать, держа руки на поясе.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.

Повернуть корпус вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

Наклониться вперёд, положить кубики у носков ног, встать, держа руки на поясе.

Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.

Прыгать вокруг кубиков вправо – влево на счёт 1 – 8.

Повторить 2 раза.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках, дыхательные упражнения.

Октябрь

Задачи	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; учить чёткому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Проползи по горизонтальной доске»	«Прыгай вперёд»	«Сбей кеглю»	«Перепрыгни через гимнастическую палку»
1-я часть: Вводная	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег в различных направлениях.
ОРУ	с мячом большого диаметра	с мячом большого диаметра	с мячом большого диаметра	с мячом большого диаметра
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из–за головы и одной рукой через препятствия.
Подвижные игры	«Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбил кеглю, стоящую на полу.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбил кеглю, стоящую на полу.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.

Задачи	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; учить чёткому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Проползи между предметами»	«Перебрось мяч двумя руками»	«Брось мяч из – за головы»	«Брось мяч снизу»
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в различных направлениях.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег на носках; в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в различных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 2. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля. 3. Прыжки с продвижением вперёд.	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из–за головы и одной рукой через препятствия.	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля.	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из – за головы) и его ловля.
Подвижные игры	«Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.	«Парный бег» Бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
Н О Я Б Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне (по одному, по двое).	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия. 3. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	«Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	«Удочка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег широким шагом.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Лазанье на четвереньках по наклонной доске.	«Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом; в колонне (по одному, по двое).	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.	«Хитрая лиса»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба по линии, по верёвке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое). Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в колонне (по одному, по двое).	ОРУ обручем ОРУ обручем	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 1. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.	«Сбей кеглю» «Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом; в разных направлениях. Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег в разных направлениях.	ОРУ обручем ОРУ обручем	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. 1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	«Эстафета парами» «Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на ноябрь

Комплекс 1 (с косичкой (короткий шнур))

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги врозь, руки с косичкой внизу.
Руки с косичкой вытянуть вперёд, поднять вверх.
Руки с косичкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с косичкой внизу.
Руки с косичкой вытянуть вперёд, присесть, сохраняя положение рук.
Встать, сохраняя положение рук, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – широкая стойка, руки с косичкой перед собой.
Поворачивать туловище вправо, влево, сохраняя положение рук, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя на коленях, руки с косичкой внизу.
Повернуть туловище вправо, косичку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги врозь, косичка на коленях.
Поднять косичку вверх, наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше.
Выпрямиться, поднимая косичку вверх, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.
Прыгать на двух ногах через косичку.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Комплекс 2 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, обруч внизу.
Руки с обручем вытянуть вперёд, поднять обруч вверх.
Руки с обручем вытянуть вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.
Повернуть туловище вправо, обруч вправо, руки прямые, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.
Присесть, обруч вынести вперёд, руки прямые, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу.
Поднять обруч вверх, наклониться вперёд к правой ноге.
Выпрямиться, подняв обруч вверх, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, обруч, поставленный вертикально на пол, держать в обеих руках.
Поставить правую ногу на обруч внизу, поднять прямую ногу с помощью обруча, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка около обруча, руки произвольно.
Прыгать на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, вернуться в и.п.
Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

Ноябрь

Задачи	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Эстафета парами»	«Перепрыгни через скакалку»	«Передай эстафету»	«Брось мяч одной рукой»
1-я часть: Вводная	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне (по одному, по двое).	Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), врассыпную. Бег в разных направлениях.	Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег широким шагом.	Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом; в колонне (по одному, по двое).
ОРУ	с косичкой (короткий шнур)	с косичкой (короткий шнур)	с косичкой (короткий шнур)	с косичкой (короткий шнур)
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия. 3. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Лазанье на четвереньках по наклонной доске.	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.
Подвижные игры	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Задачи	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Пройди змейкой»	«Проползи по наклонной доске»	«Брось и слови мячик»	«Весёлая эстафета»
1-я часть: Вводная	Ходьба по линии, по верёвке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое).	Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в колонне (по одному, по двое).	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом; в разных направлениях.	Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег в разных направлениях.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	1. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.
Подвижные игры	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбил кеглю, стоящую на полу.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	ОРУ с платочком	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	ОРУ с платочком	1. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	ОРУ с платочком	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	ОРУ с платочком	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Два Мороза»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола; высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 2. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.	«Два Мороза» «Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с обеганием предметов.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	«Два Мороза» «Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на декабрь

Комплекс 1 (с платочком)

Упражнение 1. «Покажи платочек»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держат за концы сверху).

Руки с платочком вытянуть вперёд, поднять платочек вверх.

Руки с платочком вытянуть вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2. «Помаши платочком»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке внизу.

Повернуть туловище вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п.

Переложить платочек в левую руку, повернуть туловище влево, взмахнуть платочком, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрятать платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочком разведены в стороны.

Присесть, положить платочки на пол позади себя, встать, хлопнуть в ладони над головой.

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3. «Приседы»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держат за концы).

Присесть, платочек вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 4. «Наклоны»

И.п. – стоя, ноги врозь, платочек у груди в обеих руках (держат за концы сверху).

Наклониться вперёд, переложить платочек в правую руку, помахать им вправо, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. «Попрыгай»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.

Прыгать на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг оси своего тела.

Упражнение 6. «Ходьба»

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой, в течение 30 секунд.

Комплекс 2 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, палка внизу.

Поднять палку вверх, опустить за голову за плечи.

Поднять палку вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 – 7 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – основная стойка, палка в правой руке вертикально, хватом посередине.

Вращать палку, не сгибая руки.

Переложить палку в левую руку, вращать палку, не сгибая руки, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.

Поднять палку вверх, наклониться вперёд, руки с палкой вытянуть вперёд.

Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, палка внизу.

Присесть, палку вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги врозь, палка на лопатках.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз каждую сторону.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты.

Прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (выполняется на счёт 1 – 8).

Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Декабрь

Задачи	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребёнка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Мы весёлые ребята»	«Прыгни с поворотом»	«Отбей мяч правой рукой»	«Отбей мяч левой рукой»
1-я часть: Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.
ОРУ	с платочком	с платочком	с платочком	с платочком
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	1. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 40 секунд.

Задачи	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребёнка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Два Мороза»	«Подлезь под верёвку правым боком»	«Подлезь под верёвку левым боком»	«Пройди с мешочком на голове»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола; высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с обеганием предметов.
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 2. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. 3. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.	1. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 2. Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. 3. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.
Подвижные игры	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. бег можно чередовать с прыжками.	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 40 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	ОРУ без предметов	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.	ОРУ без предметов	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	ОРУ без предметов	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см. Бег непрерывный в медленном темпе.	ОРУ без предметов	1. Метание малого мча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочерёдно).	«Два Мороза»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ с кеглями	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочерёдно). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Охотники и зайцы»	Ходьба с дыхательными упражнениями
			ОРУ с кеглями	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мча на дальность правой и левой рукой.	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.	ОРУ с кеглями	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Охотники и зайцы»	Ходьба с дыхательными упражнениями
			ОРУ с кеглями	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Два Мороза»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на январь

Комплекс 1 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу.

Руки вытянуть вперёд, поднять вверх, развести в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни.

Присесть, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться пальцами ступней.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – упор присев.

Поочерёдно отводить ноги в стороны, возвращаясь в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.

Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжком поставить ноги врозь, прыжком – ноги вместе (выполнять на счёт 1 – 8).

Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Комплекс 2 (с кеглями)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

Развести руки в стороны, вытянуть вперёд, переложить кеглю в левую руку, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз каждой рукой.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кеглями в стороны.

Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз с каждой ногой.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке.

Развести руки в стороны, наклониться вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. – стоя на коленях, кегля в правой руке.

Повернуть туловище вправо, отвести кеглю в сторону, выпрямиться, переложить кеглю в левую руку, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

Наклониться вперёд, поставить кеглю между пяток, выпрямиться, поставив руки на пояс.

Наклониться вперёд, взять кеглю, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

Поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить ногу, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз каждой ногой.

Упражнение 6

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу.

На счёт 1 – 8 прыгать на двух ногах вокруг кегли в обе стороны, вернуться в и.п.

Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Январь

Задачи	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Сделай меньше прыжков»	«Перебеги с одной стороны зала на другую»	«Сделай максимальное количество прыжков»	«Метни на дальность малый мяч»
1-я часть: Вводная	Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.	Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см. Бег непрерывный в медленном темпе.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 2. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через линию, поочерёдно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочерёдно).
Подвижные игры	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков.	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 40 секунд.

Задачи	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Охотники и зайцы»	«Проползи на животике»	«Кто быстрее»	«Не страшен нам мороз!»
1-я часть: Вводная	Ходьба высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.
ОРУ	с кеглями	с кеглями	с кеглями	с кеглями
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки поочередно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки поочередно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1. Прыжки поочередно через 4 – 5 линий. 2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы» По сигналу (слова педагога «зайчик прыг – скок, прыг – скок в зелёный лесок») дети – «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.	«Охотники и зайцы» По сигналу (слова педагога «зайчик прыг – скок, прыг – скок в зелёный лесок») дети – «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	ОРУ с обручем	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Весёлые соревнования»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Весёлые соревнования»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.	ОРУ с обручем	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ с обручем	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой).	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов.	ОРУ без предметов	1. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 2. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 3. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	«Два Мороза»	Ходьба с дыхательными упражнениями
			ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Охотники и зайцы»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ без предметов	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Весёлые соревнования»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на февраль

Комплекс 1 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища.
Присесть, взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса.
Присесть, положить обруч, встать, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, обруч в правой руке вертикально на полу.
Присесть, пролезая в обруч, перехватить обруч в левую руку, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз в каждой рукой.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.
Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждой ногой.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.
Присесть, руки с обручем вытянуть вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища.
Прыгать на двух ногах на счёт 1 – 7, на счёт 8 – выпрыгнуть из обруча.
Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Комплекс 2 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, руки внизу.
Отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз каждой рукой.

Упражнение 2

И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Присесть медленным движением, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.
Развести руки в стороны, наклониться вперёд к правой ноге.
Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.
Поднять правое колено, коснуться его левым локтём, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Выполнить мах правой ногой вперёд, назад, вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Февраль

Задачи	Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанье по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Весёлые соревнования»	«Попрыгай на правой ноге»	«Пробеги обегая предметы»	«Попрыгай на левой ноге»
1-я часть: Вводная	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Прыжки поочередно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).
Подвижные игры	«Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках.	«Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Задачи	Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанье по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Не будь пойман»	«Попрыгай как зайчик»	«Попрыгай на фитболе»	«Пробеги с ускорением»
1-я часть: Вводная	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 2. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 3. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 линий (верёвок, гимнастических палок). 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы – два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный нос, Я – Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.	«Охотники и зайцы» По сигналу (слова педагога «зайчик прыг – скок, прыг – скок в зелёный лесок») дети – «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.	«Весёлые соревнования» Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сделай фигуру»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 3. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).	«Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками	1. Прыжки через короткую скакалку (3 – 5 раз). 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	«Сделай фигуру»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба приставными шагами вперёд; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.	«Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	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, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами).	ОРУ с гимнастической скамейкой ОРУ с гимнастической скамейкой	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 1. Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4 – 5 раз).	«Сделай фигуру» «Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба со сменой ведущего; перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами).	ОРУ с гимнастической скамейкой ОРУ с гимнастической скамейкой	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки через короткую скакалку (5 – 6 раз). 1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.	«Сделай фигуру» «Сделай фигуру»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на март

Комплекс 1 (с кубиками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик внизу.
Развести руки с кубиками в стороны, поднять кубики вверх.
Развести руки с кубиками в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, кубики у плеч.
Вынести кубики вперёд, наклониться вперёд к правой ноге, поставить кубики у носка, выпрямиться, руки на поясе.
Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.
Присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, выполнить хлопок над головой.
Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу.
Присесть, вынести кубики вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя на коленях, кубики у плеч.
Повернуть туловище вправо, поставить кубики у носков ног, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.
Прыгать на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс 2 (с гимнастической скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя верхом на скамейке, руке на поясе.
Развести руки в стороны, завести за голову.
Развести руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.
Развести руки в стороны, наклониться вправо.
Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.
Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.
Шагнуть правой ногой на скамейку, приставить левую ногу.
Шагнуть правой ногой со скамейки, приставить левую ногу, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно.
На счёт 1 – 8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки.
Выполнить поворотом кругом.
Повторить.

Упражнение 5 (второй вариант)

И.п. – стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за рёбра скамейки.
Прыгать на двух ногах через скамейку вправо – влево, вернуться в и.п.
Повторить 6 – 7 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному между скамейками, дыхательные упражнения в течение 30 секунд.

Март

Задачи	Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определённом направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Прыгни через кубик»	«Совушка»	«Сделай фигуру»	«Метни мяч в вертикальную цель»
1-я часть: Вводная	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увёртыванием.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 3. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).	1. Прыжки через короткую скакалку (3 – 5 раз). 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.
Подвижные игры	«Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь» замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.	«Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь» замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Задачи	Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определённом направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Пролезь в обруч»	«Перелезь через бревно»	«Прими статическую позу»	«Пробеги змейкой»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами).	Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами).	Ходьба со сменой ведущего; перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами).	Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами).
ОРУ	с гимнастической скамейкой	с гимнастической скамейкой	с гимнастической скамейкой	с гимнастической скамейкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4 – 5 раз).	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки через короткую скакалку (5 – 6 раз).	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.
Подвижные игры	«Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь» замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.	«Сделай фигуру» По сигналу воспитателя принять статическую позу, отображающую названный объект, используется мягкие модули.	«Сделай фигуру» По сигналу воспитателя принять статическую позу, отображающую названный объект, используется мягкие модули.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Недел	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предмета-ми).	ОРУ без предметов	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег змейкой (между предметами); челночный.	ОРУ без предметов	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Догони мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Прыжки через короткую скакалку. 1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мяч водящему» «Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); на 20 м. Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); челночный.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая её вперёд – назад. 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 3. Метание мяча в вертикальную цель. 1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Мяч водящему» «Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на апрель

Комплекс 1 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, погнуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой.

Присесть медленным движением, разводя руки в стороны, в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – основная стойка, руки разведены в стороны.

Поднять колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждой ногой.

Упражнение 4

И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

Поднять правую ногу, отвести её назад, затем вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждой ногой.

Упражнение 5

И.п. – стойка в упоре на колени, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыгнуть, приняв стойку ноги врозь и разведя руки в стороны.

На счёт 1 – 8 прыгать, держа ноги вместе, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 7

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Комплекс 2 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, палка внизу.

Поднять палку на уровне груди, вверх.

Опустить палку на уровень груди, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге.

Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, палка вверху.

Присесть, палку вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, палка на плечах.

Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Прогнуться, приподнять палку вперёд и вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка, палка внизу, хватом сверху шире плеч.

На счёт 1 – 8 прыжком принимать положение ноги врозь, поднимая палку вверх, и положение ноги вместе, опуская палку вниз.

Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Апрель

Задачи	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая груди); обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Не оставайся на полу»	«Прыгни с высоты»	«Покружись в обе стороны»	«Догони мяч»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами).	Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег змейкой (между предметами); челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч сбить кеглю, стоящую на полу, игра проводится с делением на команды.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Догони мяч» По сигналу (педагог произносит «догони мяч!») бежать за мячами, которые разбрасывает педагог, собрать их в корзину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.

Задачи	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая груди); обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Мяч водящему»	«Перелезть с одного пролёта лесенки на другой»	«Кто первый»	«Поймай-ка!»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); на 20 м.	Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); челночный.
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Прыжки с высоты. 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая её вперёд – назад. 2. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.
Подвижные игры	«Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» свободно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; водящий («совушка») наблюдает за играющими, того, кто пошевелится, он уводит с собой.	«Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 45 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 45 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 45 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20м.	ОРУ с малыми мячами	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	ОРУ с малыми мячами	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки с высоты.	«Сбор урожая»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20м.	ОРУ с малыми мячами	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).	«Сбор урожая»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	ОРУ с малыми мячами	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки с высоты. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
3 Н						

Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Сбор урожая»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Мяч водящему»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на май

Комплекс 1 (с маленькими мячами)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.
Развести руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в другую руку.
Развести руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх.
Присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках.
Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.
Поднять вперёд прямые ноги, стараясь не уронить мяч, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вверх.
Прыжки поочерёдно на правой, левой ноге, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой.
Повторить 6 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с мячом в руке, в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25 – 30 секунд.

Комплекс 2 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.
Развести руки в стороны, наклониться вправо, поднять руки вверх.
Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе.
Выполнить поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.
Присесть, поднять руки вверх, выполнить хлопок над головой, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.
Выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью.
Прогнуться, руки вынести вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Задачи	Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Ловишки»	«Пройди полосу препятствий»	«Сбор урожая»	«Ползание по гимнастической скамейке»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20м.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20м.	Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.
ОРУ	с малыми мячами	с малыми мячами	с малыми мячами	с малыми мячами
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки с высоты.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки с высоты. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Сбор урожая» Игра – эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами.	«Сбор урожая» Игра – эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.

Задачи	Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Эстафета с кубиками»	«Кто первый вернёт мяч»	«Заберись на возвышение»	«Сохрани равновесие»
1-я часть: Вводная	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Сбор урожая» Игра – эстафета с кубиками.	«Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставить в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 – 45 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 – 45 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ИЮНЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Проползание на четвереньках по прямой. 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей).	«Хитрая лиса»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	ОРУ с обручем	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Прокатывание обручей друг другу.	«Парный бег»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба по линии, по верёвке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое).	ОРУ с флажками	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в колонне (по одному, по двое).	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.	«Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом; в разных направлениях.	ОРУ с флажками	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	«Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег в разных направлениях.	ОРУ с флажками	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	«Эстафета парами»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на июнь

Комплекс №1 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Руки с обручем вытянуть перед собой.

Поднять обруч вверх.

Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

Руки с обручем вытянуть вперёд.

Наклониться вперёд, коснуться пола обручем.

Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперёд, затем вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперёд.

Присесть, положить обруч на пол перед собой, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.

Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч на счёт 1 – 8.

Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж).

Комплекс №2 (с флажками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Развести руки с флажками в стороны.

Поднять флажки вверх, скрестить их.

Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками разведены в стороны.

Поднять правое колено, скрестить флажки под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Присесть, флажки вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Повернуть корпус вправо, разводя руки с флажками в стороны.

Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Наклониться вперёд, руки с флажками развести в стороны, флажки скрестить перед собой.

Развести руки с флажками в стороны, выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыгать на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному, оба флажка подняты в правой руке над головой, в течение 30 секунд.

Июнь

Задачи	Повторить упражнения в равновесии и прыжках; закреплять умения детей быстро перестраиваться, равняться в колонне; развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Здравствуй, лето звонкое!»	«Летние забавы»	«В гостях у лисички»	«Не замочи ножки»
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом.	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Проползание на четвереньках по прямой. 3. Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей).	1. Прыжки на месте на двух ногах. 2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3. Прокатывание обручей друг другу.
Подвижные игры	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.	«Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.	«Парный бег» Бежать в парах, держать за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

Задачи	Повторить упражнения в равновесии и прыжках; закреплять умения детей быстро перестраиваться, равняться в колонне; развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Не задень»	«Подбрось – поймай»	«Вместе весело шагать»	«Мы ловкие и смелые, быстрые, умелые»
1-я часть: Вводная	Ходьба по линии, по верёвке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое).	Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в колонне (по одному, по двое).	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), врассыпную. Бег широким шагом; в разных направлениях.	Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную. Бег в разных направлениях.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с продвижением вперёд. 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. 3. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля.	1. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, одной рукой через препятствия.	1. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и его ловля. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.	1. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). 2. Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.
Подвижные игры	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбил кеглю, стоящую на полу.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.	«Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи) передать эстафету следующей паре.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ИЮЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Весёлые соревнования»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Весёлые соревнования»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки поочерёдно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочерёдно правой и левой).	«Сделай меньше прыжком»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием. Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками ОРУ с кубиками	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 3. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).	«Сделай фигуру» «Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием. Ходьба приставными шагами вперёд; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увёртыванием.	ОРУ с кубиками ОРУ с кубиками	1. Прыжки через короткую скакалку (3 – 5 раз). 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.	«Сделай фигуру» «Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на июль

Комплекс №1 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, палка внизу.
Поднять палку вверх, опустить за голову за плечи.
Поднять палку вверх, вернуться в и.п.
Повторить 6 – 7 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – основная стойка, палка в правой руке вертикально, хватом посередине.
Вращать палку, не сгибая руки.
Переложить палку в левую руку, вращать палку, не сгибая руки, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.
Поднять палку вверх, наклониться вперёд, руки с палкой вытянуть вперёд.
Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, палка внизу.
Присесть, палку вынести вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги врозь, палка на лопатках.
Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз каждую сторону.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты.
Прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх, вернуться в и.п.
(выполняется на счёт 1 – 8).
Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Комплекс №2 (с кубиками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик внизу.
Развести руки с кубиками в стороны, поднять кубики вверх.
Развести руки с кубиками в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, кубики у плеч.
Вынести кубики вперёд, наклониться вперёд к правой ноге, поставить кубики у носка, выпрямиться, руки на поясе.
Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.
Присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, выполнить хлопок над головой.
Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу.
Присесть, вынести кубики вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя на коленях, кубики у плеч.
Повернуть туловище вправо, поставить кубики у носков ног, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.
Прыгать на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Июль

Задачи	Упражнять в умении ловить мяч после удара о землю двумя руками, не прижимая мяч к груди; совершенствовать прыжки на двух ногах; развивать у детей ориентировку в пространстве; закрепить навык построения в колонну.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Лови – бросай»	«Не наступи»	«Маленькие ножки бежал по дорожке»	«С кочки на кочку»
1-я часть: Вводная	Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). 3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	1. Прыжки поочередно через 4 – 5 верёвок, лежащих на полу. 2. Подлезание под верёвку правым и левым боком. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).
Подвижные игры	«Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках.	«Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках.	«Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку, бег можно чередовать с прыжками.	«Сделай меньше прыжком» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5 – 6 метров, сделав максимальное количество прыжков.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в

	течение 30 – 35 секунд.	течение 30 – 35 секунд.	секунд.	течение 30 – 35 секунд.
--	-------------------------	-------------------------	---------	-------------------------

Задачи	Упражнять в умении ловить мяч после удара о землю двумя руками, не прижимая мяч к груди; совершенствовать прыжки на двух ногах; развивать у детей ориентировку в пространстве; закрепить навык построения в колонну.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Все спортом занимаются»	«Быстрые ножки»	«Попрыгаем вместе»	«Попади цель»
1-я часть: Вводная	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием.	Ходьба приставными шагами вперёд; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увёртыванием.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1. Прыжки через предметы (кубики). 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 3. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).	1. Прыжки через короткую скакалку (3 – 5 раз). 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.
Подвижные игры	«Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь» замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.	«Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.	«Совушка» По сигналу (педагог произносит «день» перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь» замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 35 секунд.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АВГУСТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами).	ОРУ без предметов	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег змейкой (между предметами); челночный.	ОРУ без предметов	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	«Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный.	ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Догони мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20м. Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки с высоты.	«Не оставайся на полу» «Сбор урожая»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20м. Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	ОРУ с гимнастической палкой ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки с высоты. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сбор урожая» «Не оставайся на полу»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на август

Комплекс 1 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, погнуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой.

Присесть медленным движением, разводя руки в стороны, в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – основная стойка, руки разведены в стороны.

Поднять колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждой ногой.

Упражнение 4

И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

Поднять правую ногу, отвести её назад, затем вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждой ногой.

Упражнение 5

И.п. – стойка в упоре на колени, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыгнуть, приняв стойку ноги врозь и разведя руки в стороны.

На счёт 1 – 8 прыгать, держа ноги вместе, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 7

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Комплекс 2 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1

И.п. – основная стойка, палка внизу.

Поднять палку на уровне груди, вверх.

Опустить палку на уровень груди, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге.

Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, палка вверху.

Присесть, палку вынести вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. – основная стойка, палка на плечах.

Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Прогнуться, приподнять палку вперёд и вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. – основная стойка, палка внизу, хватом сверху шире плеч.

На счёт 1 – 8 прыжком принимать положение ноги врозь, поднимая палку вверх, и положение ноги вместе, опуская палку вниз.

Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Август

Задачи	Повторить упражнения в прыжках, метании, бросании и ловле мяча; развивать внимание при выполнении заданий.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Пройди – не задень»	«Мы топаем ногами»	«Поймай отскочивший мяч!»	«Не ленись, веселись»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами).	Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег змейкой (между предметами); челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Прыжки с высоты. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. 3. Метание мяча в горизонтальную цель.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Сбей кеглю» Прокатить малый мяч сбить кеглю, стоящую на полу, игра проводится с делением на команды.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Догони мяч» По сигналу (педагог произносит «догони мяч!») бежать за мячами, которые разбрасывает педагог, собрать их в корзину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 – 45 секунд.

Задачи	Повторить упражнения в прыжках, метании, бросании и ловле мяча; развивать внимание при выполнении заданий.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Поскачи»	«У медведя во бору»	«Сделай прыг – скок»	«Подбрось повыше»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20м.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20м.	Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 2. Прыжки с высоты. 3. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 3. Прыжки с высоты.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель. 3. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).	1. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). 2. Прыжки с высоты. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.	«Сбор урожая» Игра – эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами.	«Сбор урожая» Игра – эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами.	«Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 – 45 секунд.