Перспективное планирование Средняя группа Сентябрь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Обучать энергичному отталкиванию от пола и мягкому приземле-нию на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия. | без предметов | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  2. Прыжки на месте на двух ногах.  3. Ходьба по гимнастической скамейке. | «Скок-поскок»  «Тишина» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Обучать катанию обруча друг другу. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках из обруча в обруч и подпрыгива-нии вверх, доставая до предмета. | без предметов | 1.Катать обруч друг другу.  2. Прыжки-подпрыгивания на месте на двух ногах.  3. Прокатыва-ние мяча друг другу. | «Зайцы и волк»  ИМП «Раки» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Формировать умение группироваться при лазании под дугу. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании. | с мячом | 1. Лазание под дугу в группировке.  2. Прокатыва-ние мяча в прямом направлении. | «Кто скорее до флажка?»  ИМП «Медведь» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Обучать подбрасыва-нию, пербрасыванию мяча. Упражнять в ходьбе и беге в колонне, врассыпную, в лазании под шнур с мячом в руках, в прокатывании мяча по дорожке. | с флажками | 1. Подбрасыва-ние мяча вверх и ловля его.  2. Перебрасыва-ние мяча в паре.  3. Ползание под шнур, не касаясб руками пола. | «Лиса в курятнике»  ИМП «Узнай по голосу» |

Октябрь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Обучать умению удерживать устойчивое равновесие. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | без предме-тов | 1. Ходьба по гим.скамейке.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3. Перебрасыва-ние мяча через сетку. | «Птички и кошка»  ИМП «Медведь» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Обучать броскам мяча о землю и ловле его. Упражнять в перестроении в шеренгу после ходьбы и бега врсассыпную. Повторить ползание на четвереньках и катание обруча. | без предме-тов | 1. Броски мяча о землю и ловля его.  2. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и колени.  3. Катание обруча. | «Охотник и зайцы»  ИМП «Волчок-волчок» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его, в подлезании под дуги правым и левым боком, в ползании на животе по гим.скамейке. Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча. | с мячом | 1. Бросок мяча о землю и ловля его двумя руками.  2.Подлезание под дуги.  3. Ползание на животе по гим.скамейке. | «Удочка»  ИМП «Тишина» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в подлезании, не касаясь руками пола, в бросании мяча в корзину, в прокатывании мяча друг другу. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | без предме-тов | 1. Бросок мяча в корзину.  2. Ползание под дугу, не касаясь руками пола.  3. Прокатывание мяча в паре (стойка на коленях, сидя на пятках). | «Кот и мыши»  ИМП «Лови-бросай» |

Ноябрь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие и в прокатывании обруча. | с косичкой | 1. Прыжки через препятствие.  2. Ходьба по гим.скамейке.  3. Прокатыва-ние обруча по прямой. | «Лиса в курятнике»  Дых.гимнас-тика «Великаны-карлики» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять в перестроение в пары, прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывании мяча между предметами. Воспитывать чувство коллективизма. | с обручем | 1. Прыжки с гим.скамейки.  2. Прокатывание мяча между препятствиями. | «Зайцы»  ИМП «Найди себе пару» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, бросках мяча о землю и ловле его, ползании на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. | с платочком | 1. Перебрасыва-ние мяча друг другу.  2. Бросок мяча о землю и ловля его.  3. Ползание на четвереньках по гим.скамейке (ладони-колени) | «Картошка»  ИМП «Найди себе пару» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге, ползании по гим.скамейке, сохранении устойчиво-го равновесия, метании. Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу и ловкость. | с кубиками | 1. Ползание на животе по гим.скамейке.  2. Ходьба по гим.скамейке с заданиями.  3. Метание мешочка вдаль. | «Пустое место»  Упражнение малой подвижности «Колонна-врассыпную-стоп» |

Декабрь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывании мяча между предметами. Развивать ловкость, глазомер. | без предметов | 1. Прыжки через предметы.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Ходьба по канату. | «Лиса и куры»  ИМП  «Найдем цыпленка» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять детей в перебрасывании и прокатывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. | с гим. палкой | 1. Перебрасыва-ние мяча друг другу.  2. Прокатыва-ние мяча другу другу.  3. Ползание на четвереньках по гим.скамейке. | «Золотые ворота» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в ползании на животе, ходьбе по гим.скамейке боком приставным шагом, перебрасывании мяча друг другу. Развивать ловкость и глазомер. | с мячом | 1. Ползание по гим.скамейке на животе.  2. Ходьба по гим.скамейке приставным шагом.  3. Перебрасыва-ние мяча. | «Птички и кошка»  ИМП «Узнай, кто позвал» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по умен. площади опоры. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в прыжках на двух ногах. Развивать физические качества посредством подвижных игр. | без предметов | 1. Ходьба по умен.площади опоры.  2. Ходьба и бег между предметами.  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | «Птички и кошка»  ИМП «Веселое приветствие» |

Январь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Каникулы. Спортивное развлечение.  Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм. Продолжать знакомить с обрядовыми праздниками. |  | Каникулы | «Баба Яга»  «Два Мороза»  «Краски»  «Салки» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловле его. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по умен. опоре. | с обручем | 1. Отбивание малого мяча одной рукой.  2. Ходьба по канату.  3. Прыжки на двух ногах. | «Кролики»  ИМП «Узнай, кто позвал» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в ползании по гим.скамейке на четвереньках, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами. | с мячом | 1. Ползание по гим.скамейке.  2. Прыжки с гим.скамейки.  3. Перебрасывание мяча друг другу. | «Снежки»  ИМП «Найди себе пару» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, в ползании по гим.скамейке на четвереньках. Повторить ходьбу и бег между предметами. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | без предме-тов | 1. Прокатывание мячей друг другу.  2. Ползание в прямом направлении на четвереньках.  3. Прыжки на двух ногах. | «Бездомный заяц» |

Февраль (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять в равновесии. Повторить задания в прыжках через бруски и перебрасывании мячей друг другу. Развивать быстроту, ловкость, силу. | без предметов | 1. Ходьба по гим.скамейке.  2. Прыжки через шнур.  3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. | «Перелет птиц»  ИМП «Море волнуется» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии. Развивать у детей ловкость и умение выполнять задания по сигналу. | в парах | 1. Ходьба по гим.скамейке.  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Прокатывание мячей между предметами. | «Лиса в курятнике» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять детей в пербрасывании мячей друг другу, закреплять навыки ползания на четвереньках, метании мешочков в вертикальную цель. Развивать быстроту, ловкость, силу. | с обручем | 1. Метание мешочкой в вертикальную цель.  2. Ползание по гим.скамейке на четвереньках.  3. Перебрасыва-ние мячей друг другу. | «Воробышки и автомобиль» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в равновесии – ходьба по гим.скамейке. Повторить прыжки на правой и левой ноге, ползание в прямом направлении. Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упраж-нять в беге, прыжках на одной ноге. | с гим. палкой | 1. Ходьба по гим.скамейке.  2. Прыжки на правой и левой ноге.  3. Ползание в прямом направлении по гим.скамейке. | «Волк во рву» |

Март (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Обучать технике захвата скакалки. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мяча между предметами. Развивать ловкость, глазомер. | без предметов | 1. Перекидывание скакалки вперед-назад  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Бросание малого мяча в цель. | «Охотники и зайцы»  ИМП «Найди себе пару» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Обучать технике вращения скакалки. Упражнять в ловле мяча после его отсткока от пола и прокатывании мяча друг другу. Развивать ловкость, глазомер. | с гим. палкой | 1. Вращение скакалки вперед-назад и прыжок через скакалку.  2. Ловля мяча после отскока от пола.  3. Прокатывание мяча друг другу. | «Бездомный заяц» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Обучать бросанию мяча через сетку. Упражнять детей в прыжках в длину с места и ползании по гим.скамейке. | с мячом | 1. Бросание мяча через сетку.  2. Прыжки в длину с места.  3. Ползание по гим.скамейке. | «Мой веселый звонкий мяч…» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Обучать детей лазанию по гим.стенке. Упражнять в прыжках через шнур, в упражнениях на равновесие. Развивать ловкость, быстроту и выносливость. | без предметов | 1. Лазание по гим.стенке.  2. Прыжки через шнуры.  3. Преодоление полосы препятствий. | «Перелет птиц»  ИМП «Найди, где спрятано» |

Апрель (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Упражнять в прыжках на двух ногах и в метании мешочков. Повторить ходьбу по гим.скамейке. | без предметов | 1. Прокатывание обруча по прямой.  2. Ходьба по гим.скамейке.  3. Метание мешочков в гориз.цель. | «У медведя во бору»  ИМП «Найди и промолчи» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Обучать прыжкам в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя, учить сохранять равновечие при ходьбе по ограниченной опоре. | с обручем | 1. Прыжки в длину с места.  2. Отбивание мяча одной рукой и ловля двумя.  3. Ходьба по ограниченной площади опоры. | «Удочка»  «Совушка» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гим.скамейке. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину. | с мячом | 1. Ползание по гим.скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Метание мешочков на дальность.  3. Прыжки в длину с места. | «Волк во рву» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча. Повторить упражнения с прыжками на двух ногах и с обручем. | без предметов | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу.  2. Перебрасывание мячей в паре.  3. Прокатывание обруча по прямой. | «Догони пару»  «У кого мяч» |

Май (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе в колонне, чередуя с прыжками. | без предмета | 1. Ходьба по уменьшенной площади опоры.  2. прыжки в длину с места.  3. Бросание мяча через сетку и бег за ним. | «Самолеты»  «Перелет птиц» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять в прыжках через скакалку, повторить упражнения с обручем и перебрасыванием мячей в паре. Повторить упражнение в метании мешочков. | в парах | 1. Вращение скакалки вперед и прыжок через нее.  2. Перебрасыва-ние мяча в паре. | «Не теряй домик»  «Птички и клетка» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять детей в ползании по гим.скамейке, повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку. | с обручем | 1. Ползание по гим.скамейке на животе.  2. Метание в верт.цель.  3. Прыжки через скакалку. | «Медведь и пчелы»  «Найди, где спрятано» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур. Упражнять в лазании по гим.стенке. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку. | с палкой | 1. Прыжки на двух ногах через шнур.  2. Лазание по гим.стенке и спуск.  3. Прыжки на короткой скакалке. | «Мы веселые ребята»  «Перелет птиц» |

Июнь (4-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и в прыжках. Развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве. | без предметов | 1. Ходьба по гим.скамейке боком приставным шагом.  2. Прыжки на двух ногах. | «Лиса и куры»  ИМП «Шалтай-Болтай» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | 1. Упражнять в прыжках с препятствием, в метании мешочкой вдаль. Развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила. | с косичкой | 1. Перепрыгивание через 5 брусков.  2. Метание мешочкой на дальность правой и левой рукой от плеча. | «Сети»  Закалив. Массаж «поиграем ножками» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в лазании под шнур, прыжках на одной ноге и ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни. Развивать быстроту действий, ловкость, глазомер. Совершенствовать ориентировку в пространстве. | с обручем | 1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Прыжки через короткую скакалку.  3. Ползание по скамейке, лежа на животе с подтягиванием. | «Ловишки с лентой»  Пал.игра «Горох» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в лазании по гим.стенке и прокатывании обруча в паре. Развивать ловкость, быстроту реакции. Совершенствовать умение действовать по сигналу. | без предметов | 1. Лазание по гим.стенке.  2. Прокатывание обруча друг другу.  3. бросание и ловля мяча после отскока об пол. | «Пожарные на учении» |

Июль

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять детей в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через короткую скакалку. Совершенствовать умение бросать мяч через сетку. | без предметов | 1. Ходьба по гим.скамейке парами.  2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  3. Броски мяча через сетку. | «Удочка»  «Найди себе пару» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять в умении катать обруч друг другу. Совершенствовать элементы футбола (отбивать мяч ногой, вести правой и левой ногой по прямой). | без предметов | 1. Катание обруча в парах.  2. Ведение мяча правой и левой ногой. | «Пингвины с мячом»  ИМП «Раки» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в умении ловить мяч после удара о землю двумя руками, не прижимая мяч к груди. Совершенствовать прыжки на двух ногах и лазание под дугу. | без предметов | 1. Лазание под дугу в группировке.  2. Ловля мяча после удара о землю.  3. Прыжки в длину с места. | «Через ручеек»  ИМП «Летает – не летает» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Совершенствовать умение перебрасывать мячи друг другу через шнур, метание на дальность, в вертикальную цель. | с флажками | 1. Перебрасывание мячей друг другу через шнур.  2. Метание в вертикальную цель. | «Зайцы и волк»  Дых.упр. «Великаны – карлики» |

Август

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Задачи | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| 1 неделя  (1,2 занятие) | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в лазании по гим.стенке. развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие и прокатывании обруча. | с косичкой | 1. Прыжки через препятствие.  2. Прокатыва-ние обруча по прямой.  3. Лазание по гим.стенке и переход на другой пролет. | «Котята и щенята»  Дых.упр. «Великаны – карлики» |
| 2 неделя  (3,4 занятие) | Упражнять в метании правой и левой рукой. Развивать умение подбрасывать мяч выше головы и ловить его. Воспитывать интерес и потребность в заннятиях физической культурой. | с обручем | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. | «Ловишки»  ИМП «Найди себе пару» |
| 3 неделя  (5,6 занятие) | Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками, прокатывании мячей между предметами. Развивать силовые способности, ловкость, пластику. | без предметов | Игровые упражнения  1. «Поймай мяч»  2. «Мышки» | «У медведя во бору» |
| 4 неделя  (7,8 занятие) | Упражнять в прокатывании мяча по кругу двумя руками, подбрасывании мяча выше головы и ловле его двумя руками. Совершенствовать прыжки на правой и левой ноге, и умение переходить на прыжки на двух ногах по сигналу. | с кубиками | 1. Прокатывание мяча по кругу двумя руками.  2. Подбрасывание мяча выше головы и ловля двумя руками.  3. Прыжки на правой и левой ноге. | «Пустое место» |