

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>I неделя / Мы будущие школьники. Учимся дружить. Кто работает в детском саду?</b>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.19</b>	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ «Игрушки»	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями  2. Прыжки-подпрыгивания с поворотом вокруг себя	«Найди себе пару» «Чей кружок быстрее соберется»	Ходьба в колонне по одному, помахиывая платочком над головой.
<b>II неделя/Изменения в природе, сезонные явления</b>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.  <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 4, ст. 21</b>	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ «Осенняя прогулка»	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Найди такой же листок».	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п «Найди и промолчи»
<b>III неделя/ Сельскохозяйст венные промыслы (сельские профессии, сбор урожая)</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.24</b>	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ «Урожай»	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Репка».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
<b>IV неделя/Животный мир.</b>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.26</b>	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ «Кто в лесу живет»	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>I неделя</b> <i>Безопасное поведение на природе.</i>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13, ст.30</b>	Ходьба в колонне по одному/Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
<b>II неделя</b> <i>В здоровом теле здоровый дух! (здоровое питание, культура еды, польза физкультуры)</i>	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, <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст. 33</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ «Мы сильные»	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Быстро возьми»	Игра м/п «Ровным кругом»
<b>III неделя</b> <i>Мои обязанности.</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст. 35</b>	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
<b>IV неделя</b> <i>Что я знаю о себе. (самооценка образа Я)</i>	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 <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22, ст.36</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Недел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижн ые игры	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<i>Неделя/ Моя улица, мой город. День народного единства.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25 , ст..39</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвиваю щие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Дома на нашей улице»
<i>Неделя/Мы пешеходы (ПДД). Транспорт (Виды транспор та</i>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28 , ст. 41</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвиваю щие упражнения без предметов «Машины»	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
<i>Неделя/ Я и мои друзья. Мои обязаннос ти. Права ребёнка.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31 , ст..36</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвиваю щие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
<i>Неделя/ Моя семья. Члены семьи. Профессии моих родителей.</i>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34 , ст.45</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	ОРУ «Дружная семья»	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Кто живет у нас в квартире»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>I</b> неделя/ <i>Зимние чудеса</i>	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 <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №1 , ст.48</b>	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком (снежинкой)	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Ветер и снежинки».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
<b>II</b> неделя/ <i>Зимние забавы.</i>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №4 , ст.50</b>	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом. (Снежками)	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «Снеговик».	Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Снеговик»
<b>III</b> неделя/ <i>Скоро праздник новый год</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №7 , ст.52</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения. «В лес на новогоднюю елку»	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Украшь елку» (эстафета)	Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку».
<b>IV</b> неделя/ <i>Подарки друзьям и близким</i>	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. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №10 , ст.54</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Дед Мороз».	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра с речевым сопровождением «Бьют часы»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Инеделя/	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13 , ст.57</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.		1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
IIнеделя/ <i>Изменения в природе, сезонные явления. Безопасное поведение зимой.</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16 , ст.59</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	ОРУ «Зима»	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Снежинки!» - остановится, покружится, «Ветер» - остановится покачать руками.
IIIнеделя/ <i>Кто живет в Арктике и Антарктике.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19 , ст.61</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ «Кто живет на Севере»	1.Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Подвижная игра «Белые медведи».	Игра малой подвижности «Найдем медвежонка».
IVнеделя/ <i>Зимние виды спорта.</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22 , ст.63</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	ОРУ с обручем	1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Подвижная игра «Найди себе пару».	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<i>Неделя/ Неделя науки.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; упражнять в подпрыгивании вверх. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25 , ст.65</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется».	Игра малой подвижности «Что из чего сделано»
<i>Неделя/ Мы любим свою</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:»Стой!» - остановка.	Общеразвивающие упражнения «Мы сильные»	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый
<i>Неделя/ Военные профессии, техника. Мой папа. Папин праздник</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31 , ст.69</b>	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения «Скоро праздник всех солдат»	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
<i>Неделя/ Моя мама. Женские профессии.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34 , ст.70</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Поможем маме перенести покупки» (эстафета)	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>МАРТ</b>						
<i>II</i> неделя/ <i>Мамин праздник</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№1 , ст.72</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Быстро возьми».	Игра малой подвижности «Назови ласковое слово для мамы».
<i>III</i> неделя/ <i>Народные промыслы (вышивка, плетение, ткачество, кузнечное дело, и т.д.)</i>	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 враспынную. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№4 , ст.74</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения «Матрешки»	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Мы красавицы матрешки»
<i>III</i> неделя/ <i>Фольклор (народные песни, потешки, сказки)</i>	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.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Свети солнышко» (Ловишки)	Игра малой подвижности.
	Упражнять детей в равновесии. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№7 , ст.76</b>					
<i>IV</i> неделя/ <i>Изменения в природе (живая и неживая природа). Мы бережем природу.</i>	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 <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения «Весна пришла»	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Ловишка» («Ау-ау-аукаем, весну приаукиваем»).	Игра малой подвижности «Когда это бывает».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<i>I</i> неделя/ <i>Труд людей, игры детей, сезонная одежда</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13 , ст.80</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Скворцы».	Игра малой подвижности «Грядка». («Я давно весну ждала»)
<i>II</i> неделя/ <i>Земля – наша планета (космос).</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16 , ст.82</b>	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ-игровое упражнение «Космонавты»  («1,2, стоит ракета»)	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
<i>III</i> неделя/ <i>Птицы.</i>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.Средняя группа №19 , ст.84</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения «Птицы»	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
<i>IV</i> неделя/ <i>Защитники Родины</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22, ст.86</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «У солдат порядок строгий»	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
IIнеделя/ Праздник День Победы	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 <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25, ст.88</b>	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с лентами	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Летчики на аэродроме».	Игра малой подвижности.
IIIнеделя/ Изменения в природе (животный и растительный мир)	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28, ст.89</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Медведь и дети».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
IIIнеделя/ Летние забавы и праздники.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31, ст.91</b>	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
IVнеделя/ Безопасное поведение в лесу	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. <b>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя</b>	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

## Задачи на сентябрь(средняя.гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
- 1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .
- 1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

### 3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

## Задачи на октябрь(средняя.гр.)

### 4. Образовательные:

- 4.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
- 4.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 4.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
- 4.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
- 4.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
- 4.6.

5. Развивающие:

5.1. Развивать ловкость и глазомер

5.2. Развивать точность направления движения.

6. Воспитывающие:

6.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

## **Задачи на ноябрь(средняя.гр.)**

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления

1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги

1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками

1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

## **Задачи на декабрь( средняя.гр.)**

1. Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. Ловкость

2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

## Задачи на январь( средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего

1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.3. Повторить упражнения в прыжках

1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Упражнять в отбивании малого мяча одной рукой о пол

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать силу

2.2. Ловкость

2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитательные:

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи на февраль( средняя. гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в рассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

1.2. Упражнять в равновесии

- 1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч
  - 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками
  - 1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.
2. Развивающие:
    - 2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений
  3. Воспитывающие:
    - 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

## **Задачи на март( средняя.гр.)**

1. Образовательные:
  - 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.
  - 1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.
  - 1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку
  - 1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;
  - 1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

## **Задачи на апрель(средняя. гр.)**

- Образовательные:
- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
- Повторить задания на равновесие.
- Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
- Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.
- Развивающие:
- Развивать силу, быстроту.
- Развивать ловкость и глазомер
- Развивать координацию движений
3. Воспитательные:
    - 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
    - 3.2. Приучать помогать взрослым

## Задачи на май(средняя.гр.)

Образовательные:

1.1.Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспыпную, с выполнением заданий,

Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;по повышенной опоре

Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

Упражнять в лазании на гимнастической стенке

Развивающие:

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер

Развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

