**Календарный план НОД по физической культуре**

**Средняя группа (сентябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД:** Задачи. 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.  1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)  Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.  Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.  2 часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.  2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).  Подвижная игра «Найди себе пару».  3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне  по одному. | НОД: Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.  I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.  Основные виды движений.  1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).  2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).  Подвижная игра «Пробеги тихо»  3 часть.и.м.п. «Карлики и великаны»  Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).  После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.  2 часть Общеразвивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).  Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».  3.часть. «Повторяй за мной».  Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | НОД: Задачи. 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.  1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.  2 часть. Обще развивающие упражнения с малыми обручами.  Основные виды движений.  1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).  П.и «Подарки»  3 часть. Игра малой подвижности «Пойдём в гости» |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли»>, «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье"Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке». | Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик ». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеею> (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо». | Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | Муз. сопровождение |  |  |  |
| **Работа с родителями** | Доклад в информационный уголок: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию) | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.28 (1-2занятие)** | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.30 (3-4занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (октябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-ая неделя** | **2-ая неделя** | **3-ая неделя** | **4-ая неделя** |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи. 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.  1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до концa скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).  **П.и.** «Кот и мыши»  3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | НОД: Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.  1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.  2 часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).  2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).  Подвижная игра «Автомобили».  3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)  «Чудо-остров».  Танцевальные движения | НОД: Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.  1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.  2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).  П.и «Совушка», «Огуречик»  3. и.м.п. «Найди и промолчи» | НОД: Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.  1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.  Основные виды движений.  1.Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).  2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).  3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).  П.и «Мы – весёлые ребята», «Карусель»  3часть. «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;  ходьба по гимнастической скамейке «<мостику»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот И мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору». | Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего - обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется.  Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.  Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).  Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». | Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках).  Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком). Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. .. », «Кот и мыши», «Автомобили». | Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке (доске, скамейке»> с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** |  | Муз.сопровождение |  |  |
| **Работа с родителями** | Индивидуальные беседы с родителями по профилактике плоскостопия. | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД | Подготовка спортинвентаря к НОД |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.32 (1-2 Занятие)** | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.34 (1-2 занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (ноябрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-ая неделя** | **2-ая неделя** | **3-ая неделя** | **4-ая неделя** |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).  На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.  Подвижная игра «Самолёты», «Быстрей к своему флажку»  3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | НОД: Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.  1 часть. 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», переход на обычную ходьбу.  П часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.  2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.  Подвижная игра «Самолеты».  3 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | НОД: Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).  1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.  2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Подвижная игра «Лиса и куры».  3 часть.  «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | **НОД:** Задачи. 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.  1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).  П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.  Подвижная игра«У ребят порядок…»  3часть. «Альпинисты».  Ходьба вверх и вниз  («в гору и с горы») |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди И промолчи», «Огуречик, огуречик ... ». | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса И куры». | . Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие - ходьба нa носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару». | Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши». |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** | **Муз.сопровождение** |
| **Работа с родителями** | Индивид.консультации. Групповая беседа: Развиваем физические качества дошкольников  Ширма: «Закаливание с рождения!» | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.36 (1-2 занятие)** | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.38 (1-2занятие)** |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (декабрь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи:** 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.  **1 часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с платочком.  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.  2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.  Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.  Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.  Подвижная игра «Трамвай», «Карусели»  **3 часть.** Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | **НОД: Задачи:**  Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  **1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.  Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).  2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).  Подвижная игра «Поезд»  **3 часть.** Игра малой подвижности«Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом | **НОД: Задачи:** Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  Подвижная игра «Птичка в гнезде», «Птенчики»  **3 часть.** «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному | **НОД: Задачи:** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.  **2часть.** Обще развивающие упражнения с кубиками.  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).  Подвижная игра «Котята и щенята»  **3 часть.** «Не боюсь» |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы.  Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно (педагог следит, чтобы дети быть равны по своим физическим возможностями). Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки.  В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки «цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички). Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».  2-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.  В помещении. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «Птички И кошка», «У медведя во бору».  3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.  В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м).  Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».  4-я неделя. На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдуших неделях.  В помещении. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы «<по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса И куры», «Автомобили», «Найди и промолчи». | | | |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Фотовыставка для родителей | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.40** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.42** | |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (январь)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи**: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе междy предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.  Основные виды движений.  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).  Подвижная игра «Найди себе пару»  **3 часть.** «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).  Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящeгo недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.  **2 часть.** Обще развивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  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).  Подвижная игра «Самолёты»  **3 часть.** «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | **НОД: Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.  **2часть.** Обще развивающие упражнения с косичкой.  Основные виды движений.  1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз).  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).  Подвижная игра «Цветные автомобили»  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала.  «Путешествие по реке».  Ходьба по «змейкой»  по верёвке, по косичке | **НОД: Задачи:** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.  **2 часть.** Обще развивающие упражнения с обручем.  Основные виды движений.  1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  Подвижная игра «Котята и щенята»  **3 часть.** «Где спрятано?», «Кто назвал?» |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).  В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: <Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».  2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.  Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.  В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», <<Зайцы и волк», «Найди себе пару».  3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.  В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю>, «У медведя во бору», «Цветные автомобили».  4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.  В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки». | | | |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Ширма:  «Зимние игры и забавы для детей» | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.44** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.44** | |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (февраль)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  **1 часть.** 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 врассыпную. Построение в три колонны.  **2 часть.** Обще развивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).  2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).  Подвижная игра «У медведя во бору»  **3 часть.** «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.  **2 часть.** Обще развивающие упражнения на стульях.  Основные виды движений.  1.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.  2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.  Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»  **3 часть.** «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.  **1 часть.** 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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Перелёт птиц»  **3 часть.** «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | **НОД: Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.  **1 часть.** Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную стор<;шу К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим  (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.  **2 часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).  Подвижная игра «Кролики в огороде»  **3 часть.** «Найди и промолчи» |
| **Индивидуальная деятельность** | Игровые упражнения.  «Точно В цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.  «Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.  Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами. | | | |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Фотоматериалы для родителей о проведенных досугах.  Папка-передвижка:  «Формирование навыков правильной осанки» | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.46** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.48** | |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (март)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.  2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.  Подвижная игра «Перелет птиц».  3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | НОД: Задачи: 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.  1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!»ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.  2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.  Основные виды движений.  1.Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).  2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).  Подвижная игра «Бездомный заяц».  3 часть. Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.  1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.  2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.  Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений.  1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).  Подвижная игра «Самолеты».  3 часть. Игра малой подвижности. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.  2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони  и ступни «по-медвежьи) (2 раза).  2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.  З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.  Подвижная игра «Охотник И зайцы».  3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| **Индивидуальная деятельность** | l-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различныe предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».  2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамей ки). Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».  З-я неделя. Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кеглю>бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».  4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях. | | | |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!»  Привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для спортивного уголка. | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.50** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.51** | |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (апрель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.  1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. 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 врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются  2 часть. Обще развивающие упражнения.  Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).  2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.  Подвижная игра «Пробеги тихо».  3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | НОД: Задачи: 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.  1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля 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 врассыпную.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.  Основные виды движений.  1.Прыжки в длину с места (5-6 раз).  2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).  Подвижная игра «Совушка».  3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. | НОД: Задачи: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  1 часть. 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.  2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз).  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  Подвижная игра «Совушка».  3 часть. Ходьба в колонне по одному.  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.  2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.  Основные виды движений.  1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).  Подвижная игра «Птички и кошка» .  3 часть. Ходьба в колонне по одному. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.  2 часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).  Подвижная игра «Котята И щенята».  3 часть. Игра малой подвижности. |
| **Индивидуальная деятельность** |  |  |  |  |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания».  Индивид. и групповые консультации. | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.53** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.55** | |

**Календарное планирование НОД по физической культуре**

**средней группы (май)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| **Совместная деятельность с педагогом** | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.  2 часть. Общеразвивающие упражнения.  Основные виды движений.  1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).  Подвижная игра «Котята И щенята».  3 часть. Игра малой подвижности. | НОД: Задачи: Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.  2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.  Основные виды движений.  1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).  2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).  Подвижная игра «Котята и щенята».  3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | НОД: Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.  На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.  2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.  Основные виды движений.  1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.  Подвижная игра «Зайцы и волк».  3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». | НОД: Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.  1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.  2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.  Основные виды движений.  1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.  Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.  Подвижная игра «У медведя во бору».  3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **Индивидуальная деятельность** | уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей. | | | |
| **Образов.деят.в ходе режимных моментов** | **Муз.сопровождение** | | | |
| **Работа с родителями** | Итоги мониторинга физического развития детей. | | | |
| **Создание условий для самостоятельной**  **деятельности** | Подготовка спортинвентаря к НОД | | | |
| Занятие на прогулке | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.56** | | **Занятие на прогулке.**  **См. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет» автор: Е.И. Подольская. Стр.58** | |