**Задачи на Сентябрь** ( средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1. Учить сохранять устойчивое равновесие
   2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
   3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
   4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур ..
   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.

1. Воспитывающие:
   1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)  Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Без предметов | | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя  2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  С флажками | | 1. Прыжки «Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | | ОРУ  с мячом. | | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны.  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | | ОРУ  С малыми обручами | | 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?».** |
|  | | | | | | | | |

Утренняя гимнастика для детей средней группы.

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне, врассыпную

2**. «ВСТРЕТИЛИСЬ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2-опустить руки. Повторить: 4 раза.

3**. «ПОВОРОТЫ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить: по 3 раза.

4**. «ПРИТОПЫ»** И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2-вернуться в и. п.То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«ПРУЖИНКИ»** И. п.: стоя,ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики.

6. Ходьба с различным положением рук.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба и бег в колонне с высоким подниманием бедра, врассыпную, перестроение в три звена.

2**. «ХЛОПКИ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-руки в стороны. 2-поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3-вернуться в и.п. Повторить:4 раза.

3. **«НАКЛОНЫ»** И. п.: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади. Выполнение: 1-наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами. 2-хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3-хлопнуть ладонями перед ногами. 4-вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»** И. п: стоя, ноги в основной стойке - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнение: 1-2 – пружинки. 3 – приседание. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

5. **«НЕВАЛЯШКА»** И. п: лежа на спине, руки на затылке. Выполнение: 1-2 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 – поворот на спину. 4-5 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

6. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба по массажным дорожкам.

Сентябрь 1 неделя(зал)

НОД №1 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.  **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения.**  1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону  3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение  4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение  5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой  **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).  Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.  По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны.  В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.  Подвижная игра **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  . См. стр. -  Игра повторяется 2-3 раза.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | 5-6р.  3р.  5-6р.  5р.  3 р.  3-4р  2-3 р. |  |
| 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).. |

Сентябрь 1 неделя(зал)

НОД №2 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.  **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения.**  1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону  3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение  4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение  5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой  **Основные виды движений.**  .  1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.  Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (\*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.  Подвижная игра **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  Игра повторяется 2-3 раза.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | 5-6р.  3р.  5-6р.  5р.  3 р.  3-4р  2-3 р. |  |
| 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).. |

Сентябрь 2 неделя(зал)

НОД №3 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.  **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 **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному. | 5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  3-4 р.  10-12 р.  3-4 р. |  |
| ОВД  Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти К шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).  Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд. |

Сентябрь 2 неделя(зал)

НОД №4 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.  **Основные виды движений.**  1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).  2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.  3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).  Подвижная игра **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному. | 5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  3-4 р.  10-12 р.  3-4 р. |  |
| ОВД  Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти К шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).  Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд. |

Сентябрь 3 неделя(зал)

НОД №5 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках  перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками  4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение  5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение  6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой  **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).  После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей.  Подвижная игра **«Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:  Огуречик, огуречик,  Не ходи на тот конечик,  Там мышка живет,  Тебе хвостик отгрызет.  Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | 5-6 р.  6 р .  3-4 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  10-12 р.  2-3 р. |  |
| Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.  Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» (рис. 3). |

Сентябрь 3 неделя(зал)

НОД №6 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках  перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками  4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение  5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение  6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой  **Основные виды движений.**  1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.  2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.  3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.  Подвижная игра **«Огуречик, огуречик ... ».** На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:  Огуречик, огуречик,  Не ходи на тот конечик,  Там мышка живет,  Тебе хвостик отгрызет.  Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | 5-6 р.  6 р .  3-4 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  10-12 р.  2-3 р. |  |
| Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.  Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» (рис. 3). |

Сентябрь 4 неделя(зал)

НОД №7 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение  4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение  5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение  6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).  **Основные виды движений.**  1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу  Подвижная игра **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.  **3 часть.**  Игра малой подвижности **«Где постучали?».** См. стр. 22 | 5-6 р.  3 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  8-10 р.  3-4 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| ОВД  После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой.  Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо. |

Сентябрь 4 неделя(зал)

НОД №8 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение  4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение  5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение  6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).  **Основные виды движений.**  1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют)..  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).  Подвижная игра **«У медведя во бору».**  **3 часть.**  Игра малой подвижности **«Где постучали?».** См. стр. 22 | 5-6 р.  3 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  .  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
|  |

**Задачи на Октябрь** ( средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
   2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
   3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
   4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
   5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
2. Развивающие:
   1. Развивать ловкость и глазомер
   2. Развивать точность направления движения.
3. Воспитывающие:
   1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в 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». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | ОРУ  Без предметов | | 2. Прокатывание мячей друг другу  1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!».  «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением 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 |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в 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. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
|  | | | | | | | | |

Октябрь 1(1) неделя(зал)

НОД №9 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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 проводятся 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.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром).  1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение .  3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение .  4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение .  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .  **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 .  2. **Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета** (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).  Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение..  Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.  **Подвижная игра «Кот и мыши».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  Воспитатель говорит:  Кот мышей сторожит,  Притворился, будто спит  Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.  Воспитатель приговаривает:  Тише, мыши, не шумите  И кота не разбудите.  Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | 2-3 раза  5-6 раз  5-7 раз  По 3раза  5-6 раз  10-12раз  3-4 раза  3-4 раза |  |
| После серии из 4-5 прыжков пауза  Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо  Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок |

Октябрь 1(2) неделя(зал)

НОД №10 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой** (или с коротким шнуром).  1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение .  3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение .  4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение .  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах .  **Основные виды движений**.  1.**Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).  2**. Прыжки на двух ногах до косички**, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.  Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.  **Подвижная игра «Кот и мыши»**. На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  Воспитатель говорит:  Кот мышей сторожит,  Притворился, будто спит  Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.  Воспитатель приговаривает:  Тише, мыши, не шумите  И кота не разбудите.  Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | 2-3 раза  5-6 раз  5-7 раз  По 3раза  5-6 раз  10-12раз  3-4 раза  2 раза  3-4 раза |  |
| После серии из 4-5 прыжков пауза  Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо  Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок |

Октябрь 2(1) неделя(зал)

НОД №11 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  **2 часть. Игровые упражнения**.  **«Мяч через шнур (сетку)»**. На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.  **«Кто быстрее доберется до кегли».** На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.  **3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».** | 2-3 мин  5-6раз  5-6раз |  |
| По сигналу педагога |

Октябрь 2(2) неделя(зал)

НОД №12 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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**.  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).  **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.) | 5-6раз  5-6раз  5-6раз  5-6раз  3-4раз  2-3раз  10-12раз |  |
| ОВД  Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях). |

Октябрь 3(1) неделя(зал)

НОД №13 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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**.  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).  **Основные виды движений.**  1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).  2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».  **Подвижная игра «Автомобили».**  **3 часть**. **«Автомобили поехали в гараж»** (в колонне по одному.) | 5-6раз  5-6раз  5-6раз  5-6раз  3-4раз  3-4раз  10-12раз |  |
| ОВД(2)  Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой. |

Октябрь 3(2) неделя(зал)

НОД №14 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | **1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.  **2часть. Игровые упражнения.**  1.«Подбрось - поймай»..  2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза.  **Подвижная игра «Ловишки»**. Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулcя ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка. | 2-3мин.  2-3раз  3-4раза | ОВД |
| (1)Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол  (2) Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. |

Октябрь 4(1) неделя(зал)

НОД №15 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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. | **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**.  1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.  Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение .  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.  Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение .   1. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение .   4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками .  **Основные виды движений**.  1.Прокатывание мяча в прямом направлении  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).  **Подвижная игра «У медведя во бору».**  **3 часть.**  **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».** | 2-3мин.  5-6раз  5-6раз  5-7раз  по 3раза  3раза  3-4раза.  2-3раза  2-3раза | ОВД |
| (2) Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним. |

Октябрь 4(2) неделя(зал)

НОД №16 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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. | **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**.  1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.  Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение .  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.  Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение .   1. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение .   4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками .  **Основные виды движений**.  1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).  2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).  3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).  **Подвижная игра «У медведя во бору».**  **3 часть.**  **Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».** | 2-3мин.  5-6раз  5-6раз  5-7раз  по 3раза  3-4раза  3-4раза.  2-3раза  2-3раза | ОВД |
| (3) Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками. |

**Задачи на Ноябрь** ( средняя. гр.)

1. Образовательные:
   1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
   2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
   3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
   4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
   5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе
2. Развивающие:
   1. Развивать силу, ловкость, выносливость
3. Воспитывающие:
   1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | | Общеразвивающие 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». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба 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». | | Общеразвивающие упражнения  без предметов | | 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». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба 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. | | Общеразвивающие 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. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | | Общеразвивающие упражнения с флажками | | 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. |
|  | | | | | | | | |

**Утренняя гимнастика на Ноябрь средняя. гр.**

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября (с мячом)**

1. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, с изменением направления движения.

2**. «МЯЧ ВВЕРХ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу. Выполнение: 1 – руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. **«НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Выполнение: 1 – поднять мяч вверх. 2 – наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. **«ПОВОРОТ С МЯЧОМ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 –поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 – вернуться в и. п Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «ПРИСЕДАНИЕ»** И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу Выполнение: 1 – присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

6**. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ»** И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой мяч. Выполнение: 1 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Вторая половина ноября (с ленточками)**

1. Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

2**. «ВОЛНЫ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – руки с ленточками вперед. 2-3 – движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. **«НАКЛОН**» И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»** И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 – одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

5. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 – вернуться в и.п. Повторить:5 раз.

6**. «ВПЕРЕД-НАЗАД»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Выполнение: 1-3 – махи руками: одна рука вперед, другая –назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Ноябрь 1(1) неделя(зал)

НОД №17 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **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.  **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус тить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  **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).  **Подвижная игра «Салки».**  **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».** | 2-3 мин.  4-5 раз  5-6 раз  по 3 раза  5-8 раз  по 3 раза  2-3 раза  2-3 раза  3-4 раза  1-2 раза | ОВД |
| 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. |

Ноябрь 1(2) неделя(зал)

НОД №18 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **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.  **II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус тить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  **Основные виды движений.**  **1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове**, руки в стороны .Страховка воспитателем обязательна.  **2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий** (шнуров). Общая дистанция 3 м  **3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками** (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.  **Подвижная игра «Салки».**  **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».** | 2-3 мин.  4-5 раз  5-6 раз  по 3 раза  5-8 раз  по 3 раза  3-4 раза  3-4 раза  5-6 раза  1-2 раза  1-2 раза |  |
| Следить за осанкой |

Ноябрь 2(1) неделя(зал)

НОД №19 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение  4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.  **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».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.  По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.  **111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».** | 5-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2-3 раза  2-3 раза  10-12 раз  3-4 раза  1-2 мин. | ОВД |
| Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получат мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения. |

Ноябрь 2(2) неделя(зал)

НОД №20 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.  **Основные виды движений.**  **1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами** (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)  **2. Перебрасывание мяча друг другу** (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.  **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.  По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.  **111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».** | 5-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2-3 раза  2-3 раза  10-12 раз  3-4 раза  1-2 мин. |  |
| Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений |

Ноябрь 3(1) неделя(зал)

НОД №21 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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 | **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. Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.  **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».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.  Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **3 часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2-3 мин.  4-5 раз  6раз.  5-6 раз  3-4 раза  10-12 раз  3-4 раза  3-4 раза  1-2 мин. |  |
| После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе. |

Ноябрь 3(2) неделя(зал)

НОД №22 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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 | **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. Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.  **Основные виды движений.**  **1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя** руками после отскока (10-12 раз).  **2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни** - «как медвежата». Дистанция 3 м  **3. Прыжки на двух ногах между предметами**, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.  **Подвижная игра «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.  Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **3 часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2-3 мин.  4-5 раз  6раз.  5-6 раз  3-4 раза  10-12 раз  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 мин. |  |
| После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе. |

Ноябрь 4(1) неделя(зал)

НОД №23 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).  5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).  **Основные виды движений**.  **1. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, 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).  **Подвижная игра «Цветные автомобили».**  **3часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2-3 мин.  5-6 раз  3 раза  4-5 раз  4-5 раз  3 раза  2-3 раз  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.  [image020.gif](http://www.pedlib.ru/books1/7/0022/image020.gif) |

Ноябрь 4(2) неделя(зал)

НОД №24 по физической культуре в средней группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| 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.**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).  5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).  **Основные виды движений**.  **1. Равновесие** - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.  **2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени** (2-3 раза).  **3. Прыжки на двух ногах до кубика** (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).  **Подвижная игра «Цветные автомобили».**  **3часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2-3 мин.  5-6 раз  3 раза  4-5 раз  4-5 раз  3 раза  2-3 раз  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин. |  |
| В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна. |