**Приложение № 1**

**Перспективный план группы среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет , 2015 – 2016 учебный год**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Направление «Физическая культура»**

**Непосредственно – образовательная деятельность «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | НОД | Ходьба, перестроение | Бег | Равновесие | Прыжки | Лазание, ползание | Метание | Интеграция образовательных областей |
| **Сентябрь**  | 1-2-3 неделя | На спортивной площадке «Мы за лето подросли, все умеем, посмотри»ОРУ «Звонкие ладошки» | Диагностика по основным видам движения. | ПознаниеСоциализацияКоммуникацияТрудЗдоровье |
| 4 неделя |  «Мы едем» - игра – путешествие.ОРУ с эспандером | ходьба с заданием для рук, на ягодичках, построение в колонну по росту, кругом.  | в колонне, прямой галоп (как лошадки) | ходьба по гимнастической скамье с разным положением рук  | на двух ногах с продвижением вперед 5 м. | на низких, высоких четвереньках по прямой 6 м, игровое упр-ие «Тараканчики» |  | ПознаниеСоциализацияКоммуникацияЗдоровьеХудожественное творчество |
| **Октябрь**  | 1 неделя | «Путешествие на волшебную поляну» (сюжетное) | нахождение своего места по росту, широким ша-гом, с высоким подниманием колен, держась за канат попарно | в колонне, в умеренном темпе, врассыпную | по ребристой доске с высоким подниманием колен, идут «Спортивные лошадки». | на двух ногах с продвижением вперед, на «Зайчиковой полянке». | на низких, высоких четвереньках по гимнастической скамье, «Медвежата на бревне». |  | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияЧтение художественной литературы |
| 2 неделя | «Звериная гимнастика» - игра – тренировка.Аэробика. | ходьба с использованием спортивного оборудования, перестроение в 3 колонны с назначением направляющих. | «змейкой» между предметами, по узкой дорожке, врассыпную | ходьба с перешагиванием 3-4 реек, бег с перепрыгива-нием 3-4 реек | из глубокого приседа, через 3-4 палки на двух ногах | в обруч левым, правым боком | катание мяча друг другу двумя руками | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияЧтение художественной литературы |
| 3 неделя | «Мы силачи» тренировочноеОРУс гантелями | Ходьба с упражнениями для рук, мел-ким, широким шагом, перестроение в три колонны, кругом. | В колонне, используя разметку зала | ходьба по извилистой дорожке | запрыгивание на возвышенность 20 см | в тоннели | прокатывание набивного мяча из раз-ных исходных положений (сидя на полу, стоя на коленях) | ПознаниеСоциализацияКоммуникацияЗдоровьеТруд |
| 4 неделя | «Дружно, весело играя, мы здоровье прибавляем»игровое | П/игры «Воробушки и автомобиль», «Кони», «Поиграем с мишкой», «Сердитый мяч», «Клубок», игра – массаж «Солим капусту». | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализация |
| **Ноябрь**  | 1 неделя | «Мишка-спортсмен» - двигательный рассказ | в колонну по росту с интервалом, ходьба с покачиванием рук (самолеты), в полуприсяде, с высоко под-нимая колени | прямой галоп (бежит лошадка) | ходьба по наклонной доске | через 3-4 кирпичика | через 3 бума на высоких четвереньках | в горизонталь-ную цель с расстояния 2 м, вертикальную. | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализацияЗдоровье |
| 2 неделя | «Птичий двор» ОРУ в парах | с пере-шагиванием модулей, парами,с высоким подниманием колен, с упр. для рук | бег на носках, чередование с ходьбой, врассыпную | ходьба по наклонной доске, задание: постоять на одной ноге | в глубину, высота 25-30 см, через 3-4 кирпичика | пролезание в пролеты скамьи |  | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализация |
| 3 неделя | «Мой веселый звонкий мяч»ОРУ с мячом | в три колонны с назначением направляющих, с мячом, на носках, пятках | с мячом за спиной | стоя на одной ноге, другая на мяче | сидя на мяче, с мячом зажатым между ног |  | подбрасыва-ние мяча вверх и ловля его не менее 5 раз, в верт. гориз. цели 2 м | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализация |
| 4 неделя | «Делу время, а потехе час» Игровое | П/игры: «Такси», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Шел медведь по бору», «Тпрушки-подпрушки», докучная сказка «Летела сова». Игровые задания «Первым к флажку», «Бревнышки». | Художественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализация |
| **Декабрь**  | 1 неделя |  «Зимние забавы».тематическоеОРУ со снежком  | врассыпную с преодолением препятствий, в колонну, в круг, имитация конькового, лыжного хода | врассыпную, перестроение в колонну, бег по «глубокому снегу» с высоким коленом | ходьба по наклонной доске с переходом на лестницу | в глубину высота 25-30 см | перелазание через мягкие модули (снежный городок) | метание «снежков» вдаль левой, правой рукой «снежный бой» | ПознаниеМузыкаКоммуникацияЧтение художественной литературыЗдоровье |
| 2 неделя | «День рожденья полосатого мяча» ОРУ с мячом | в три колонны, кругом, задания с мячом во время ходьбы | с мячом за спиной |  | сидя на мяче, на двух ногах на месте с зажатым мячом | ползание на животе под волейбольной сеткой | вверх, через волейбольную сетку, отбивание баскетбольного мяча не менее 5 раз | ПознаниеХудожественное творчествоМузыкаКоммуникацияСоциализация |
| 3 неделя | «Непоседы» тренировка ОРУ без предметов | врассыпную, нахождение своего места в колонне по сигналу | в медленном, быстром темпе | ходьба с мешочком на голове | в длину с места 60 см | ползание на низких четвереньках по гимнасти-ческой скамье | перекидывание мяча через волейбольную сетку | ПознаниеСоциализацияТрудЗдоровьеКоммуникация |
| 4 неделя | Игровое«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».  | Ой, ты дедушка Мороз, детям радости принес.П/игры: «Снежный бой», «Мороз, мороз через тын перерос», «Хвосты».Аттракционы: на лыжах, первый на санках, катание на рогожках, «Через снежные заносы». | ПознаниеЗдоровьеКоммуникацияХудожественное творчество |
| **Январь**  | 1 неделя | РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ |
| 2 неделя | «Пришла коляда – отворяй-ка ворота»народные забавы | Игровые задания: «Перебросы», «Через снежные заносы», «Заколдованная дорожка», «Покатаемся на санках». Игры «Два Мороза» с упрощенными правилами, «Ледяная фигура», «Хвосты». | ПознаниеЗдоровьеХудожественное творчествоЧтение художественной лит-ры |
| 3 неделя | «Зайка в гости пригласил и снежки для нас слепил» сюжетное | скользящим шагом, иммити-рующий ходьбу на лыжах, коньках, ходьба на ягодичках | меняя направление, темп | ходьба со «снежком» на голове | с возвышен-ности (25-30 см), на одной ноге | по лестнице с переходом на другой пролет | метание «снежков» вдаль левой, правой рукой | ПознаниеЗдоровьеКоммуникацияХудожественное творчество |
| 4 неделя | «Скакалочка – моталочка»тренировочноеОРУ со скакалкой | в колонне, в полуприсяде, в полном приседе, врассыпную, перестроение в 3 колонны | в колонне, врассыпную |  | прыжки через короткую скакалку, на возвышенность | на низких четвереньках по наклонной доске | метание мячей в верт. цель 2м | ПознаниеСоциализацияТрудЗдоровьеКоммуникация |
| **Февраль** **ь** | 1 неделя | «Маленькие волшебники»Игра - превращениеОРУ с флажками | в колонне, за первым, за последнимв три колонны с назначением направляющих, на коленях на носках, пятках | бег в чередо-вании с прыж-ками на двух ногах с прод-вижением, челночный бег | ходьба по канату прямо | прыжки через короткую скакалку | ползание на животе по прямой |  | ПознаниеЗдоровьеКоммуникацияХудожественное творчествоТруд |
| 2 неделя | «Веселые путешественники» по станциям Здоровья | парами, задания для рук и ног в парах | бег парами, «змейкой» между стоек, челночный бег 3х5 | с перешагиванием набивных мячей | на возвышенность и на двух ногах из обруча в обруч |  | метание мячей в гориз.. цель с расст. 2м | ПознаниеСоциализацияТрудЗдоровьеКоммуникация |
| 3 неделя | «Собирайся детвора, начинается игра»эстафетное | Обучение простейшим эстафетам: «Передай флажок», «Снега ком», «Через тоннель».Игровые упражнения: «Перепрыгнем через ров», «У ребят порядок строгий». | СоциализацияТрудЗдоровьеКоммуникация |
| 4 неделя | «Морские приключения»Военная играОРУ на скамье  | в колонне, с упражнениями для рук, имитация гребка во время плавания | бег без задания в колонне, соблюдая разметку, врассыпную | упр-ие на скамье «рыбка», ходьба на носках по гимн. скамье | прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг скамьи | лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет,пролезание в обручи |  | ПознаниеЗдоровьеКоммуникацияХудожественное творчествоТруд |
| **Март**  | 1 неделя | «Мы гимнасты»ОРУ с обручем | гимнастическим шагом, на носках, пятках, приставным шагом вперед, в 3 колонки | в медленном темпе на носках | по гимн. бревну, положенному на пол, стоя на одной ноге | прыжки через обруч | вис на перекладине, упр-ие «лодочка», на гибкость «дотянись» |  | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияХудожественное творчествоТруд |
| 2 неделя | «Цирк»Игра – выступлениеОРУ с обручем | гимн. шагом, на подражание дрессированным животным, в 3 колонны, кругом | широким шагом | «ласточка», «лодочка», упр-ие «замри» | прыжки через обруч, спрыгивания с возвышенности | на животе, на высоких четвереньках, вис на перекладине |  | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияХудожественное творчествоТруд |
| 3 неделя | «Играй, Масленицу забавляй»Заигрыш  | в колонне, по сигналу остановиться, по кругу, взявшись за руки | бег в теч.1 мин., с высоким подниманием колен | эстафеты с мячом, «Попади в цель», «С кочки на кочку», «Пронеси – не урони» - ходьба с мешочком на голове.п/и «Пирожок», «Попрыгунчики», «Игровая». | ПознаниеЗдоровьеЧтение художественной лит-рыКоммуникация |
| 4 неделя | «Веселые петрушки»ОРУ с султанчиками | с заданием во время ходьбы, размыкание, смыкание | бег в медленном темпе в теч. 1 мин. | ходить и бегать между двух шнуров, положенных зигзагообразно | подскоки, ноги врозь - вместе | «Позвони в погремушку» лазание по гимнастической стенке | отбивание баскет.мяча левой, правой рукой на месте | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияТруд |
| **Апрель**  | 1 неделя | «Палочка – помогалочка»ТренировкаОРУ с гимн. палкой | ходьба со сменой ведущего, в полуприсяде, с палкой на плече | бег со сменой ведущего | перешагивание рейки лестницы высота 25 см | прыжки в длину с места (фронтально) | пролезание в обруч левым, правым боком | перебрасывание мяча в парах 2 м | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияМузыкаБезопасность |
| 2 неделя | «Веселый стадион»спортивные соревнованияОРУ с косичками | *Наш веселый стадион, пригласил ребяток он. Здесь скакалки и мячи, чтоб здоровыми расти.*Игровые задания: «Кто первым добежит и залезет до погремушки», «Кто дальше бросит», «Чья дорожка длиннее?» - прыжок в длину с места, «Не потеряй мяч», «Через длинную скакалку», «У ребят порядок строгий».  | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияТрудКоммуникация |
| 3 неделя | «Забавные игрушки»ОРУ без предметов | со сменой вед-го, в колонне, шеренге, равнение, кругом | со сменой ведущего, змейкой, обегая поставленные в ряд предметы | стоя на одной ноге, руки в сторону | прыжки на одной ноге поочередно, через скакалку | лазание по наклонной лестнице «Пожарные» | катание мяча с попаданием в кегли с расст. 1,5-2м | СоциализацияБезопасностьКоммуникация МузыкаПознание |
| 4 неделя | «Дружно, весело играя мы здоровье укрепляем»эстафетное | игра – задание «Кто как ходит?» | на скорость с передачей эстафеты | Эстафеты: «Бег с эстафетной палочкой», «Под барьером», «На мяче-прыгунке», «Чья команда больше соберет мячей».Спокойные игры: «Я сижу и отдыхаю», «Смешные человечки». | БезопасностьСоциализация ЗдоровьеТрудКоммуникация |
| **Май**  | 1 неделя | «Весне возрадуйся, да Пасхе»тематическое | в колонне, за первым, за последним, в чередовании с прыжками и бегом |  колонне, за первым, за последним | Игры: «Попрыгунчики», «Кто первым соберется около своего мяча», «Прыгаем через длинную скакалку», «Карусель».Игры с крашенками: «Катальница», «Где коки паришь?», «Медный лоб». | ПознаниеСоциализацияБезопасностьТрудЧтение художественной литературы |
| 2 -3недели3 неделя | «Мы все умеем»Игра-зачет | Диагностика по основным видам движения: челночный бег 5х3, бег на скорость 20м, на выносливость в теч.1,5 мин., метание на дальность, в гориз. вертик. цели, прыжки в длину с места, через короткую скакалку, отбивание баскетбольного мяча, лазание по гимнастической лестнице. | ПознаниеСоциализацияБезопасностьТрудКоммуникация |
| 4 неделя | «Ералаш»Свободная двигательная деятельность | Предложить детям спортивный инвентарь, оборудование по желанию. Использовать двигательный опыт для самостоятельной тренировки. Способствовать организации подвижных игр, выявлению организаторов, лидеров среди детей. | ПознаниеЗдоровьеСоциализацияМузыкаБезопасность |