**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**Средняя группа**

**СентябрьI блок «Как мы растём»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Моё тело»** | **«Что такое «хорошо» и что такое «плохо»** | **«Мои помощники»** | **«Я и моя семья»** |
| **Задачи.** | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал « стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с кубиками | **ОРУ** с малым мячом |
| **ОВД:**  1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.) **П**  2.Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). **П**  3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10. см.)  4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. | **ОВД:**  1.Подпрыгивание на 2-х ногах **«**Достань до предмета». **О**  2**.**Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.**З**  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.**П** | **ОВД:**  **1**.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях. **З**  **2**. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. **О**  **3**.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками **О**  **4**. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. **П**  **5**. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.  **З** | **ОВД:**  **1**. Подлезание под шнур, не касаясь, пола руками.**П**  **2**. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.О  **3**. Ходьба по скамейке (выс. **15см**), перешагивая через кубики, руки на поясе.**О**  **4.** Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. **З** |
| П/и «Найди себе пару» | П/и «У ребят порядок строгий» | П/и «Пробеги тихо» | П/и «Подарки» |
| III ч. | П/г «Весёлый человечек» | М/и «Добрые слова» | М/и «Я могу, я не могу» | П/г «Как у нас семья большая» |

**ОктябрьII блок «Здравствуй осень золотая!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«В саду ли в городе»** | **«Витамины на грядке и на дереве»** | **«Птицы вокруг нас»** | **«Животные, которые живут рядом с нами»** |
| **Задачи.** | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с массажными мячами | **ОРУ** с лентами | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. **О**  2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. З  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. **О**  4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. **П** | **ОВД:**  1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. **П**  2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. **З**  3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. **О** | **ОВД:**  1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. **О**  2. Подлезание под дуги. **П**  3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. **П**  4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. **З** | **ОВД:**  1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола. **О**  2. Прокатывание мяча по дорожке. **З**  3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. **П**  4.Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально. **З** |
| П/и «Кролики» | П/и «Огуречик, огуречик» | П/и «Гуси- гуси» | П/и «Котята и щенята» |
| **III ч.** | Л/р «Урожай» | М/и «Найди и промолчи» | Л\р «Домашние птицы» | П\г«Спящий котёнок» |

**НоябрьIII блок «Здоровье и безопасность»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Посуда и продукты питания»** | **«О хороших привычках и нормах поведения»** | **«Путешествие в страну «Светофор»»** | **«Наш детский сад»** |
| **Задачи.** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с платочками | **ОРУ** с флажками | **ОРУ** без предметов |
| **ОВД:**  1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. **П**  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). **О**  3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд через шнуры. **З**  4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м). **О** | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. **П**  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. **О**  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. **О**  4.Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м). **З** | **ОВД:**  1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. **О**  2. Прыжки через бруски (взмах рук). П  3. Ходьба по шнуру (по кругу). **О**  4. Прыжки через бруски. **П**  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.**З** | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. **П**  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. **О**  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю». **З** |
| П/и «Ловишки» | П/и «Пробеги тихо» | П/и «Цветные автомобили» | П/и «Мы весёлые ребята» |
| **III ч.** | П/и «Пельмени» | М/и «Ровным кругом» | М/и «Сигналы светофора» | М/и «Кто ушёл» |

**ДекабрьIV блок «Здравствуй, зимушка, зима!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Животные наших лесов»** | **«Мы друзья зимующих птиц»** | **«Игрушки собираются на праздник»** | **«Встречаем Новый год!»»** |
| **Задачи.** | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с кубиком | **ОРУ** с игрушками | **ОРУ** с без предметов |
| 1. Прыжки со скамейки (20 см). **О**  2. Прокатывание мячей между набивными мячами. З  3. Прыжки со скамейки (25 см). **О**  4. Прокатывание мячей между предметами. **З**  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). **П** | **ОВД:**  1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. **П**  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. **О**  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. **З** | **ОВД:**  1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). **О**  2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. **П**  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. П  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. **З** | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). **П**  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. **З**  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. **П**  4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). **П**  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. **О** |
| П/и «Лиса в курятнике» | П/и «Снегири» | П/и «Лошадки» | П/и «Найди себе пару» |
| **III ч.** | Л/р «Кто в лесочке живёт» | П/г «Кормушка» | Р «Музыкальная шкатулка» | П/и «Ёлочка» |

**ЯнварьV блок «Сочиняем сказку»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Мои игрушки»** | **«Моя любимая сказка»** | **«Зима белоснежная»** |  |
| **Задачи.** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** без предметов | **ОРУ**с платочком | **ОРУ** со снежинками |
| **ОВД:**  1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. **О**  2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). **П**  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. З  4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу). **П** | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. **П**  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). **П**  3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). **О** | **ОВД:**  1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. **П**  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. **З**  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. **О**  4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». **П** | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. **П**  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. **П**  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). **О**  4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу). **П** |
| П/и «Карусели» | П/и «У медведя во бору» | П/и «Бездомный заяц» | П/и «Кот и мыши» |
| **III ч.** | П/и «Игрушки» | М/п «Карлики и великаны» | Р «Сосулька» | М «Рукавички» |

**ФевральVI блок «Едем, плывём, летим»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Машины на нашей улице»** | **«Все работы хороши, выбирай на вкус»** | **«Наша армия родная»** | **«Хочу быть таким, как папа»** |
| **Задачи.** | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** с кольцами | **ОРУ** с без предметов | **ОРУ** с флажками | **ОРУ** с гантельками |
| **ОВД:**  1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. **П**  2. Прокатывание мяча между предметами. **З**  3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). **П**  4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). **О** | **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. П  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). **О**  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. **З**  4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. **П** | **ОВД:**  1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. **О**  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. **З**  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). **З**  4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). **П** | **ОВД:**  1. Ходьба и бег по наклонной доске. **О**  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». **З**  3. Игровое задание «Пробеги по мостику». **З**  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. **П** |
| П/и «Воробышки и автомобили» | П/и «Охотники и зайцы» | П/и «Самолёты» | П/и «Быстрее к своему флажку» |
| **III ч.** | П/г «Транспорт» | М/и «Массажист» | М/и «Мы солдаты» | Р «Штанга» |

**МартVII блок «К нам пришла весна»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Милая, любимая, мамочка моя»»** | **«Лесной детский сад»** | **«Встречаем весну и пернатых друзей»** | **«Наши добрые дела»** |
| **Задачи.** | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу( вправо и влево ). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** с цветочками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с птичками | **ОРУ** с гим. палкой |
| **ОВД:**  1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. **П**  2. Прыжки в длину **О**  3. Прыжки в длину с мячом (расстояние- 25см.). **О**  4. Прокатывание мячей в прямом направлении. **З** | **ОВД:**  1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. О  2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. **П**  3.Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени. **П**  4. Перешагивание через шнуры, кубики **З** | **ОВД:**  1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). **О**  2. Ходьба по доске с перешагиванием через шнуры, кубики. **З**  3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). **О**  4. Бросание мяча вверх, о землю **П** | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). **З**  2. Прыжки в длину с места. **П**  3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). **З**  4. Прыжки через «ручеёк» (с места) расст. – 30 см. **П** |
| П/и «Птичка и птенчики» | П/и «Волк и зайчата» | П/и «Перелёт птиц» | П/и «Пастух и стадо» |
| **III ч.** | М/и «Ласковое слово» | М/п «Найди зайчики» | П\и «Перелётные птицы» | С/м «Ладошки» |

**АпрельVIII блок «Мы любим трудится»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Деревья весной»** | **«Космическое путешествие»** | **«Всё начинается с семени»** | **«Дети друзья природы»** |
| **Задачи.** | Учить правильному хвату при лазании по гимнастической стенке, замаху при метании мешочков , соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** со звёздами | **ОРУ** с мешочками | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  1. Прыжки в длину с места (фронтально). **П**  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) **О**  3. Метание мячей в вертикальную цель. **О**  4. Отбивание мяча о пол одной рукой . **П** | **ОВД:**  1. Метание мешочков на дальность. **О**  2. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях .**З**  3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. **З** | **ОВД:**  1. Ходьба по гим. скамейке, перешагивание через кубики.  2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. **З**  3. Лазание по гимнастической стенке. **О**  4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). **П** | **ОВД:**  1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, выс 35 см). **О**  2. Прыжки в длину с места. **З**  3. Перебрасывание мячей друг другу**. П**  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. **З** |
| П/и «Найди своё дерево» | П/и «Космонавты» | П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Зайцы в норках» |
| **III ч.** | М/и «Кто ушёл» | М/и «Найди и промолчи» | Л/р «Грядка» | П/г «Лучики солнца» |

**Май IX блок «Гуляет весна по лугам и полям»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«О труде в саду и огороде»** | **«Цветы нашего участка»** | **«Путешествие в мир насекомых»** |  |
| **Задачи.** | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель , в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скакалку в игре «Удочка». | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с цветами | **ОРУ** с бабочками | **ОРУ** с флажками |
| **ОВД:**  1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. **О**  2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.). **З**  3. Метание правой и левой рукой на дальность. **П** | **ОВД:**  1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. **П**  2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. **О**  3. Прыжки через скакалку **П** подвижная игра «Удочка». | **ОВД:**  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. **П**  2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. **З**  3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. **О** | **ОВД:**  1. Прыжки на двух ногах через шнуры. **З**  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. П  3. Игровое задание «Один-двое». **З**  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. **П** |
| П/и «Посади картофель» | П/и «Найди свой цветок» | П/и «Поймай комара» | П/и «Лохматый пёс» |
| **III ч.** | П/г «Зёрнышки» | П\г «Цветы» | П/и «Дарики-комарики» | У\р «Порхание бабочки» |