

**Примерное
перспективное планирование
двигательного материала
для физкультурных занятий
в средней группе**

Программа воспитания и обучения в детском саду
(под редакцией М.А.Васильевой)

Задачи:

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

сроки	вид движения	двигательный материал
сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба	<ul style="list-style-type: none">➤ ходьба обычная врассыпную,➤ ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях,➤ ходьба врассыпную между предметами,➤ ходьба на носках.➤ ходьба с предметами в руках,➤ ходьба в чередовании сбегом, прыжками,➤ ходьба топающим шагом,➤ ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы,➤ ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none">➤ ходьба за ведущим взявшись за руки,➤ ходьба парами,➤ ходьба с высоким подниманием колена,➤ ходьба по кругу, держась за руки.➤ ходьба и бег в чередовании,➤ ходьба змейкой,➤ мелким и широким шагом.

март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба на пятках, ➤ ходьба с изменением направления движения, ➤ ходьба с изменением темпа, ➤ ходьба приставными шагами вправо и влево, ➤ ходьба на наружных сторонах стоп, ➤ ходьба в колонне по одному.
сентябрь октябрь ноябрь	бег	<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег обычный, ➤ бег врассыпную, ➤ бег всей группой в прямом направлении , ➤ ходьба и бег в чередовании, ➤ бежать в указанное место, ➤ бег и прыжки в чередовании, ➤ бег врассыпную между предметами, ➤ бег с остановками на сигнал и выполнением задания.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по наклонной доске, ➤ убежать от догоняющего, ➤ догонять убегающего, ➤ бег на носках, ➤ бег с высоким подниманием колена, ➤ бег с изменением темпа,
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ бег по кругу, ➤ бег змейкой между предметами, ➤ бег в колонне, по двое, ➤ бег челночный (3 по 10), ➤ непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин.
сентябрь октябрь ноябрь	прыжки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ подпрыгивание на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), ➤ прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, ➤ прыжки с поворотом кругом, ➤ перепрыгивание на двух ногах через линию, ➤ прыжки из обруча в обруч расположенных в ряд, ➤ прыжки вокруг предмета,
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ прыжки из кружка в кружок, ➤ прыжки между предметами, ➤ прыжки вверх с места, доставая предмет. ➤ прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см., ➤ перепрыгивание на двух ногах через малый мяч,
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ спрыгивание с высоты 20-25 см., ➤ перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.) ➤ прыжки на мячах прыгунах, ➤ прыжки с короткой скакалкой. ➤ прыжки в длину с места (не менее 70 см.)
сентябрь октябрь ноябрь	ползание лазанье	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание на четвереньках по прямой (расстояние – 10 метров) ➤ ползание между предметами, ➤ ползание опираясь на ладони и стопы, ➤ ползание по гимнастической скамейке на четвереньках,

декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ползание на четвереньках змейкой, ➤ перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, ➤ пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, ➤ ползание на четвереньках по наклонной доске.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ подползание под дугу, под шнур (высота – 50 см.) правым и левым боком вперед, ➤ лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, ➤ Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками,
сентябрь октябрь ноябрь	равновесие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ стоять на носках, потянувшись вверх, ➤ ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина - 15-20 см., длина – 2-2,5 метра), ➤ ходьба по ребристому коврику, ➤ кружение на месте, ➤ ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см. ➤ ходьба между линиями (расстояние 15 – 10 см.)
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по гимнастической скамейке, ➤ ходьба по мягкому бревну, ➤ ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см., ➤ ходьба по ребристой доске.
март апрель май		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба, перешагивая через предметы, ➤ ходьба по гимнастической скамейке, ➤ перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд поочередно через каждый. ➤ ходьба по линии, веревке диаметром – 1,5-3 см. прямо, ➤ перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)
сентябрь октябрь ноябрь	катание бросание ловля метание	<ul style="list-style-type: none"> ➤ свободная игра с мячом, ➤ прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см., ➤ прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние – 1,5 метра). ➤ прокатывание мяча по полу в разных направлениях.
декабрь январь февраль		<ul style="list-style-type: none"> ➤ прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз, ➤ ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). ➤ бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 метра) ➤ бросание мяча вверх и ловля его, ➤ бросание мяча вниз и ловля его, ➤ бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.) ➤ прокатывание обруча в разных направлениях.

<p>сентябрь октябрь ноябрь</p>	<p>подвижные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Лошадки» ➤ «Солнышко и дождик» ➤ «Догони надувной мяч» ➤ «Найди свой цвет» ➤ «Быстро в домик» ➤ «Прятки с платочком» ➤ «Кошка и мышки» ➤ «Цветные автомобили» ➤ «Курочка и цыплята»
<p>декабрь январь февраль</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди свою пару» ➤ «Зайцы и волк» ➤ «Сильный и слабый ветер» ➤ «Стоп» ➤ «Снежинки летают» ➤ «Лохматый пес» ➤ «Петушки» ➤ «Котята и мячи» ➤ «Ловишки»
<p>март апрель май</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ «У медведя во бору» ➤ «Птичка и кошка» ➤ «Бездомный заяц» ➤ «Лиса в курятнике» ➤ «Зайка серый умывается» ➤ «Перелет птиц» ➤ «Подбрось – поймай» ➤ «Кто ушел» ➤ «Прятки» ➤ «Найди, где спрятано»