

Развернутое - комплексно тематическое планирование занятий в области «Физическое развитие»

СРЕДНЯЯ ГРУППА

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	занятие 1-2	занятие 3-4	занятие 5- 6	занятие 7- 8
	02.09-06.09 <i>Тема недели:</i> «Здравствуй, детский сад»	09.09-13.09 <i>Тема недели:</i> «Во саду ли, в огороде»	16.09- 20.09 <i>Тема недели:</i> «Природа Красноярского края»	23.09- 27.09 <i>Тема недели:</i> «Как хорошо у нас в детском саду!»
Задачи	Формировать умения: в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить навык прокатывания мяча в прямом направлении, подлезания под шнур в группировке.			
Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; прокатывает мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; демонстрирует правила безопасности при проведении занятий				
Интеграция образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упр.и игр. <i>Социально- личностное развитие :</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении п/и. Учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.			
2 часть ОРУ	Без предметов в движении №10	С обручем №7	С гимн. палкой №3	С флажками №4
ОВД	1. Прыжки в длину с места; 2. Прокатывание мячей под дугу	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»

			кеглями	
Подвижные игры	П/и «Гроза» П/и «Найди себе пару»	П/и «Запомни свой цвет» П/и «Огуречик, огуречик»	П/и «Хитрая лиса» П/и «Догонялки»	П/и «Гроза» П/и «Перегонки»
3 часть Малоподвижные игры	Психогимнастика «Солнце» М/п игра «Угадай, кто позвал?»	М/п игра «Ветка, листья, корни, ствол» М/п игра «Съедобное- несъедобное»	М/п игра «Найди и промолчи» Мимическая гимнастика «Дудочка играет», «Спать хочется»	Ходьба с разным положением рук М/п игра «Чудесный мешочек»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя 5-я неделя
октябрь	занятие 9 -10 30.09-04.10 Тема недели: «Листопад»	занятие 11-12 07.10-11.10 Тема недели: «Животный мир – Домашние и дикие животные»	занятие 13 -14 14.10-18.10 Тема недели: Азбука безопасности	занятие 15- 16; 17 -18 21.10-25.10 Тема недели: «Быть здоровыми хотим» 28.10-01.11 Тема недели: «Мой дом, мой город, моя страна – Россия»

Задачи	Формировать навык: сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место в колонне при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражняться в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражняться в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.
---------------	---

Планируемые результаты: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движений, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упр. при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет игровые и танцевальные движения.

Интеграция образовательных областей: *Физическое развитие:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов утренней гимнастики.

Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.

Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при прыжках из обруча в обруч и прокатывании мячей друг другу.

Художественно- эстетическое развитие : разучивать упражнения под музыку в разном темпе.

Социально- личностное развитие: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий.

Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног. Бег между предметами.			
2 часть ОРУ	С веревкой №5	С султанчиком №6	Без предметов №9	С обручем №7
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед)
Подвижные игры	П/и «Цветные автомобили»	П/и «Зайцы и волк» П/и «Лиса в курятнике»	П/и «Трамвай»	Игра-эстафета «Кто быстрее»
3 часть Малоподвижные игры	М/п ига «Кто в домике живет?» М/п игра «Тишина»	М/п игра «Замри» (К) (имитация поз животных) Релаксация «В лесу»	Ходьба и задания: 1 хлопок – присесть, 2 хлопка-прыжки, 3 хлопка-поворот вокруг себя.	М.и. «Группа» Гимнастика маленьких волшебников. «Потягивание» (К)

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
ноябрь	занятие 19 -20 05.11-08.11 Тема недели: «Вокруг света»	занятие 21-22 11.11-15.11 Тема недели: «Моя семья»	занятие 23 -24 18.11-22.11 Тема недели: «Миром правит доброта»	занятие 25- 26 25.11-29.11 Тема недели: «Быть воспитанным хочу»

Задачи	Формировать навык: ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки, с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять умения: ходьбы и бега между предметами, не задевая их, следить за правильной осанкой.			
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Интеграция образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Социально- личностное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча другими разными способами. <i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	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. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)			
2 часть ОРУ	С гимнастической палкой №3	С кубиками №1	С мячом №11	Без предметов в движении №10
ОВД	1. Прыжки на двух ногах через шнуры (веревку, палки) 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2 ногах до кубика	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Подвижные игры	П/и «Кот и мыши» П/и «Запомни свой цвет»	П/и «Мяч через веревку»	П/и «Найди свой цвет»	П/и «Найди себе пару»
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба с разным положением рук Гимнастика маленьких волшебников «Массаж живота»	М/п игра «Найди и промолчи» Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	М/п игра «Карлики и великаны»	М/п игра «Кто позвал?» М/п игра «Тишина»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
декабрь	занятие 27-28	занятие 29- 30	занятие 31 -32	занятие 33- 34
	02.12-06.12 <i>Тема недели:</i> «Здравствуй, зимушка-зима!»	09.12-13.12 <i>Тема недели:</i> «Достопримечательности Красноярского края»	16.12-20.12 <i>Тема недели:</i> «Кто, как готовится к зиме»	23.12-27.12 <i>Тема недели:</i> «Новогодний калейдоскоп»

Задачи	Формировать умение: перестраиваться в пары на месте; мягко приземляться при прыгивании; закреплять навык: прокатывать мяч, развивать глазомер при ловле мяча, в ползании на четвереньках на повышенной опоре, находить свое место в колонне, выполнять правильный хват при ползании по скамейке; закреплять умение: прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы, соблюдать дистанцию при передвижении.
---------------	---

Планируемые результаты: умеет удерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

Интеграция образовательных областей: *Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Социально- личностное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

Виды детской деятельности

1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног			
2 часть ОРУ	Без предметов №9	С малым №11	Без предметов в движении №10	С кубиками №1
ОВД	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами(кеглями) 3. Прыжки со скамейки (25 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через

	4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	кубики на двух ногах.
Подвижные игры	П/и «Найди себе пару» П/и «Два мороза»	П/и «Хитрая лиса» П/и «Перегонки»	П/и «Бездомный заяц» П/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»	П/и «Снежки» П/и «Два мороза»
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба с заданиями: 1 хлопок – присесть, 2 хлопка-прыжки, 3 хлопка-поворот вокруг себя. М/п игра «Угадай, кто позвал?»	Психогимнастика «Тепло - холодно» М/п игра «Пройди тихо»	М/п игра «Кто живет в избушке»	М/п игра «Найди и промолчи» М/п игра «Чудесный мешочек»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь	занятие 35- 36	занятие 37 -38	занятие 39- 40	занятие 41- 42
	09.01- 10.01 Тема недели: «Народная культура»	13.01-17.01 Тема недели: «Я — человек»	20.01-24.01 Тема недели: «Наш быт»	27.01-31.01 Тема недели: «Полетим, поедem, поплывем»

Задачи	Формировать умения: в ходьбе и беге между предметами, отбивать мяч о пол, в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен, соблюдать дистанцию при передвижении, ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине; закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу, перешагивать через препятствие.
---------------	---

Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

Интеграция образовательных областей: *Физическое развитие:* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

Социально- личностное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

Художественно- эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

Виды детской деятельности

1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног			
2 часть ОРУ	С мячом №11	С набивным мешочком №2	С обручем №7	Без предметов №9
ОВД	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза) 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко Поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше,спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
3 часть Подвижные игры	П/и (хороводная) «Теремок» П/и «Вороны и воробьи»	П/и «Охотники и зайцы» П/и «Пустое место»	П/и «Запомни свой цвет» П/и «Ниточка и иголочка»	П/и «Кто живет в избушке» П/и «Найди себе пару»
Малоподвижные игры	М/п Игра «Гномик и великан»	М/п игра «Назови все квадратное»	Ходьба на носках с разным положением рук М/п игра «Пройди тихо»	М/п игра «Чудесный мешочек»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-янеделя	4-я неделя
Февраль	занятие 43 -44	занятие 45 -46	занятие 47 -48	занятие 49 -50
	03.02-07.02 Тема недели: «Маленькие исследователи»	10.02-14.02 Тема недели: «Вода-волшебница»	17.02-21.02 Тема недели: «Защитники Отечества»	25.02-28.02 Тема недели: «Красноярск спортивный»
Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и			

	беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты			
Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Интеграция образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <i>Социально- личностное развитие:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятия и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор.				
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
2 часть ОРУ	С мячом №11	Без предметов №9	Без предметов в движении №10	С гимнастической палкой №3
ОВД	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	П/и «Самолеты» П/и «Вороны и воробьи»	П/и «Ловишки» П/и «Догонялки»	П/и «Мяч через веревку» П/и «Запомни свое место»	П/и «Найди себе пару» П/и «Котята и щенята»
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба с заданиями: 1 хлопок – присесть, 2 хлопка-прыжки, 3 хлопка-поворот вокруг себя.	Ходьба на носках с разным положением рук М/п игра «Пройди тихо»	М/п игра «Угадай, кто позвал?» Гимнастика маленьких волшебников «Массаж рук»	М/п игра «Угадай, кто позвал?»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март	занятие 51- 52 03.03-07.03 <i>Тема недели:</i> «Международный женский день»	занятие 53- 54 11.03-14.03 <i>Тема недели:</i> «Весна шагает по планете»	занятие 55- 56 17.03-21.03 <i>Тема недели:</i> «Книга — друг человека»	занятие 57-58 24.03-28.03 <i>Тема недели:</i> «День смеха, цирк, театр»
	<p>Задачи Формировать умение: занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; развивать навык в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке; формировать сознательное отношение к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах – хобах</p> <p>Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.</p> <p>Интеграция образовательных областей: <i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме. <i>Социально- личностное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и ч/з кубики, ходьбе и беге по наклонной доске. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать пользе здорового образа жизни, расширять кругозор детей о временах года.</p>			
Виды детской деятельности				
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
2 часть ОРУ	С обручем №7	С кубиками №1	С большим мячом №11	Без предметов №9
ОВД	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики

			скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	
Подвижные игры	П/и «Солнышко и дождик» П/и «Ловишки»	П/и «Скворечники» П/и «Через ручеек»	П/и «Веселый невод» П/и «Вороны и воробьи»	П/и «Хитрая лиса» П/и «Догонялки»
3 часть Малоподвижные игры	Игра-превращение «Гномик и великан»	Ходьба на носках с разным положением рук М/п игра «Пройди тихо»	М/п игра «Угадай, кто кричит?» М/п игра «Тишина»	Ходьба с заданиями: 1 хлопок – присесть, 2 хлопка-прыжки, 3 хлопка-поворот вокруг себя.

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя; 5-я неделя
апрель	занятие 59- 60 31.03-04.04 Тема недели: «Мир природы»	занятие 61- 62 07.04-11.04 Тема недели: «Космос: планеты и звезды»	занятие 63- 64 14.04-18.04 Тема недели: «Приведем планету в порядок»	занятие 65- 66, 67- 68 21.04-25.04 Тема недели: «Красноярск культурный» 28.04-30.04 Тема недели: «Праздник весны и труда»
	<p>Задачи Формировать умение: энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочка на дальность, соблюдать дистанцию во время передвижения и построения; принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; закреплять навык в ходьбе и бег со сменой ведущего, в перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий дальше, ближе; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды направо, налево, кругом; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.</p> <p>Интеграция образовательных областей: <i>Физическое развитие</i> : рассказать о пользе воды в жизни человека. <i>Социально- личностное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно- эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Познавательное развитие:</i> обогатить знания о перелетных птицах.</p>			
Виды детской деятельности				

1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны			
2 часть ОРУ	На гимнастической скамейке №8	С платочками №13	С гимнастической палкой №3	С мячом №11
ОВД	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	П/и «Цветные автомобили» П/и «Кто живет в избушке» (К)	П/и «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем» П/и «Найди себе пару»	П/и «Поймай комара» П/и «Хитрая лиса»	П/и «Мяч через сетку» П/и «Запомни свой цвет»
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба парами М/п игра «Найди и промолчи»	М/п игра «Назови все круглое»	Ходьба, хлопок на каждый 4-ый шаг.	М/п игра «Угадай, кто позвал?»

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
май	занятие 69- 70 05.05-08.05 <i>Тема недели:</i> «День Победы»	занятие 71-72 12.05-16.05 <i>Тема недели:</i> «Вот какими мы стали большими!»	занятие 73- 74 19.05-23.05 <i>Тема недели:</i> «Писатели родного края»	занятие 75 - 76 26.05-30.05 <i>Тема недели:</i> «До свидания. Детский сад!»
	Задачи Формировать умение: бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке; закреплять навык прыгать в длину с места, перебрасывать мяч друг другу, метать на дальность правой и левой рукой в вертикальную цель, ползать по скамейке на животе, в прыгать через шнур.			

Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде

Интеграция образовательных областей: *Физическое развитие:* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Социально- личностное развитие: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.

Формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

Речевое развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.

Виды детской деятельности

1 часть Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»			
2 часть ОРУ	Без предметов №9	С кубиками №1	С веревкой №5	С мячом №11
ОВД	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками
Подвижные игры	П/и «Хитрая лиса»	П/и «Ловишки»	П/и «Ловишки»	П/и «Мяч через веревку» П/и «Запомни свой цвет»
3 часть Малоподвижные игры	М/п игра «Тишина» (К) Упражнения для развития артикуляции «Стрельба», «Фейерверк»	М/п игра «Зеркало» (К) М/п игра «Чудесный мешочек»	Релаксация «Океан» Игра-превращение «Гномик и великан»	М/п игра «Угадай, кто позвал?» Гимнастика маленьких волшебников «Массаж рук»

РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба за первым и последним. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Ходьба по гимнастической скамье.			
Основные виды движений	Диагностика	Диагностика	1. Подпрыгивание на 2 ногах на месте.	1. Прыжки через 6 линий, расположенных

	- бег на скорость 10 м	-челночный бег 3x10м;	2. Ходьба по бровкам (5 м)	на расстоянии 40 см друг другу. 2. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Заключительная	Ходьба по «извилистой дорожке»	Ходьба с расслабленными руками	Ходьба семенящим шагом	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений

Октябрь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)			
Основные виды движений	1. Ходьба по начерченной дорожке (ширина - 15 см, длина 6м) 2. «Перебрось мяч через шнур» (шнур на высоте вытянутой руки ребенка)	1. Приседания в группировке «Спрятались - показались». 2. Бег на скорость на расстоянии 10 м (в командах). 3. Прокатывание большого мяча в «ворота»	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх. 2. Перепрыгивание из круга в круг с одной стороны площадки на другую	1. Перепрыгивание на двух ногах через линии, расположенные на расстоянии 40 см. 2. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Подбрось - поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птички и кошка»

Заключительная	Ходьба в колонне	Ходьба в полуприседе	Ходьба с разным положением рук	Ходьба семенящим шагом
Ноябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне. Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада.			
Основные виды движений	1. Прыжки через «ручеек» шириной 40 см. 2. Метание мешочка вдаль	1. Прыжки на месте с ноги на ногу. 2. Полоса препятствий: - бег 10 м; - проход по бревну; - подъем по гимнастической лестнице на 3 ступени и спуск с них	1. Отбивание и ловля большого мяча двумя руками. 2. Бег из исходного положения спиной к направлению движения	1. Перестроение в пары. 2. Прыжки через валики (4 шт., высота - 15 см)
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Перелет птиц»	«Найди себе пару»	«Сбей булаву»
Заключительная	Ходьба. «Запряженные лошадки» (прыгалки)	Ходьба в колонне	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба в полуприседе
Декабрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. Ходьба по снежным валикам, горкам - подъем - спуск. Бег врассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь)			
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через ров (ширина - 50 см). 2. Скольжение на ледяной дорожке	1. Перелезание через снежный вал, бревно. 2. Скольжение по ледяной дорожке	1. Прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком (мячом). 2. Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Метание снежков в цель. 2. Челночный бег
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Подбрось - поймай»

Заключительная	Ходьба семенящим шагом	Ходьба по разным грунтам	Ходьба с имитацией катания на лыжах	Скольжение по ледяной дорожке
Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу.			
Основные виды движений		1. Прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина -60 см). 2. Катание снежных комьев	1. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90°	1. Перепрыгивание через снежный валик. 2. Бросание 2 руками большого снежка (набивной мяч)
Подвижные игры		«Снежки»	«Найди себе пару»	«Санный поезд»
Заключительная		Ходьба по снежному валику	Скольжение по ледяным дорожкам	Ходьба, утрамбовывая снег

Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег враспынную. Ходьба «след в след». Подъем на пригорок и спуск с него			
Основные виды движений	1. Метание снежком (мешочком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии 3 м). 2. Катание на санках с заданиями: - «Покажи, как сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1. Бег по дорожке с приседанием по сигналу. 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок.	1. «Чья льдинка проскользит дальше?». 2. Прокатывание льдинки, скольжение за ней по ледяной дорожке	1. Спрыгивание со снежного валика (бревна) в круг. 2. Прыжки на одной ноге поочередно.

Подвижные игры	«Кто ушел»	«Снежки»	«Саный поезд»	«Лошадки»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба по разным грунтам	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба змейкой
Март				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Построение в колонну, восхождение на пригорок и спуск с него, сохраняя равновесие. Бег по извилистой дорожке с перешагиванием через валики, в рассыпную, с остановкой на сигнал			
Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль. 2. Перелезание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься)	1. Бег 10м. 2. Перелезание через бревно.	1. Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую. 2. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м	1. Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча. 2. Подъем на лестницу - спуск по скату. 3. Подъем по скату – спуск по лестнице
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Прятки»	«Ловишки»	«Пастух и стадо»
Заключительная	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий бег с расслабленными руками	Ходьба широким шагом	Ходьба с потряхиванием расслабленных рук
Апрель				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне, с разным положением рук. Бег между лужами, перешагиванием ручейков. Перестроение в пары, ходьба парами, бег в рассыпную			

Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Метание мешочка снизу в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м)	1. Отбивание мяча о землю. 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Прыжки в длину с места	1. Прыжки боком через линии, начерченные на земле (расстояние 40 см). 2. Бросок большого мяча в баскетбольное кольцо	1. Бросок мешочка от плеча вдаль. 2. Перелезание через бревно
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птичка и кошка»	«Лошадки»	«Найди себе пару»
Заключительная	Ходьба приставным шагом	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ходьба по извилистой дорожке	Семенящий бег с расслабленными руками
Май				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Вводная	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег в парах, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей			
Основные виды движений	1. Диагностика (бег 10м)	1. Диагностика (челночный бег 3x10м)	1. Бег на скорость тройками. 2. Подлезание под дугами	1. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. 2. Прыжки боком через линии, начерченные на земле (расстояние 40 см).
Подвижные игры	«Прятки»	«Мяч через сетку»	«Самолеты»	«Сбей булаву»
Заключительная	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба вокруг детского сада	Ходьба по «Тропе здоровья»	Ходьба по лестнице с сохранением равновесия