

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

Перспективное планирование по физической культуре на октябрь 2024 год средней группы

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.
I квалификационной категории

2024г.

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную;
- учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;
- упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании;
- упражнять детей в умении действовать по сигналу;
- развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
- учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;
- упражнять в прокатывании мяча;
- упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках;
- учить катать обруч друг другу
- упражнять в лазании под шнур
- упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки
- разучит перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 01.10 по 04.10.24г.	Построение в шеренгу, проверка равенства Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	Обычно используются какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т.д. Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удара бубна или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнение в ходьбе и беге чередуются.
Основная часть	ОРУ: 1. И.п.- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. 2. И.п.- стойка на ширине плеч, руки на пояс. 3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 4. И.п.- стойка ноги врозь, руки за спину. 5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.	Поднять руки через стороны вверх, выполнить хлопок над головой. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение(5-6 раз) Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону.(по 3 раза) Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой(3 раза) При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободнобалансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное- не наступать на шнуры.

	ОВД: 1. Упражнение в равновесии- ходьба и бег между двумя линиями.(ширина 15 см, длина 3м) 2. Прыжки- подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой(3-4 раза) Подвижная игра «Найди свою пару» ОВД: 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см). 2.Прыжки на двух ногах Игровые упражнения «Не пропусти мяч» «Не задень»	Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3м.). 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 выполняют упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке. Для игры нужны платочки двух цветов(по количеству детей) Каждый участник получает по одному платочку. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по залу, стараясь занять всю площадь зала. 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 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. Продвигаясь вперед до кубика(кегли), на расстояние 3-4м. Повторить 2 раза. Дети образуют 3-4 круга(круги чертят на земле или выкладывают из шнура) В каждом центре находится один водящий с мячом(большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2м. И.п. для всех играющих- стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч другому игроку и.т.д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил- не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру. Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50см один от другого). Дистанция 3-4м Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза) Каждый играющий получает руль(картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.
--	---	---

	Подвижная игра «Автомобили»	
Заключительный	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой Игра «Найдем воробышка»	Следить за дистанцией, чтобы дети шли строго друг за другом. Заранее спрятанного воробья дети ищут в спортивном зале, игра заканчивается , когда один из детей находит птицу.
Подготовительный II неделя с 07.10 по 11.10.24г.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба в колонне по одному Бег между кеглями Бег врассыпную	Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны. На носках по сигналу воспитателя Поставленны на одной линии, на расстоянии 0,5 м одна от другой.
Основная часть	ОРУ с флажками: - И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. - И.п.- стойка на ширине ступни, флажки у плеч. - И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз - И.п.- сидя , ноги врозь, флажки у груди. - И.п.- ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. ОВД: - Прыжки «Достань до предмета»- подпрыгивание на месте на двух ногах.	Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и.п. (5-6 раз). Присесть, коснуться полочками флажков пола, встать, вернуться в и.п.(5-6 раз) Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и.п.(5-6 раз) Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз) Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8, повторить 3 раза). Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза) 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)»

	2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ- стойка на коленях, сидя на пятках(10-12 раз для каждой группы Подвижная игра «Самолеты» ОВД: 1. Прыжки на двух ногах вверх- «Достань до предмета»(4-5 прыжков) 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) Игровые упражнения «Прокати обруч». «Вдоль дорожки».	Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «прокатали!»- дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд. Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам площадки. Место для каждой колонны обозначается предметом. Играющие изображают летчиков. По сигналу «К полету!»- дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью- «заводят моторы»На следующий сигнал: «Полетели!»- дети поднимают руки в стороны и «На посадку!»- дети- «Самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны. Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами. (изменить способ выполнения и и.п. ног). По 10-15 раз каждой группой Выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир – кубик, мяч). Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3м одна от другой. В руках каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» По команде воспитателя: «Покатали!»- дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Воспитатель оказывает помощь, если это необходимо. Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки(ширина 25см) и на расстоянии 1м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.
--	---	--

	Подвижная игра «Найди себе пару»	
Заключительный	Ходьба в колонне по одному	Следить за дистанцией, осанкой , ровной колонной.
	Ходьба в колонне по одному	Следить за дистанцией, осанкой , ровной колонной.
Подготовительный III неделя с 14.10 по 18.10.24г.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	После ходьбы в колонне по одному и по дорожке(ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задание в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
Основная часть	ОРУ с мячом : 1. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 2. И.п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 3. И.п.- сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 4. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 5. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу ОВД: 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками	Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед- вниз. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в и.п.(6 раз) Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками(по 3 раза в обе стороны). Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и.п.(5-6 раз) Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п.(5-6 раз) Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза). (исходное положение- стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. После выполнения ОРУ 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. Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатали!»- 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

	2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см) Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» ОВД: 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Лазание под дугу 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями) Игровые упражнения «Мяч через сетку»	шерегами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти ближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой» 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 кончик, 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. Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно Выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой не задевая верхнего края. Поставленными в один ряд на расстоянии),5м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м. Между двумя стойками натягивается сетка на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5- 2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли. Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками). Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.
--	---	---

	«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось, поймай». Подвижная игра «Воробышки и кот».	
Заключительный	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Следить за дистанцией, осанкой, положением рук и ног.
Подготовительный IVнеделя с 21.10 по 31.10.24г.	Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Воробышки!»- остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьбе в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры(расстояние между шнурами 50-60см); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.
Основная часть	ОРУ с малыми обручами: 1. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 2. И.п.- стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. 3. И.п.- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 4. И.п.- сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в опоре сзади 5. И.п.- лежа на спине, обруч	Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в и.п.(5-6 раз) Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямится, вернуться в и.п.(по 3 раза в каждую сторону). Поднять обруч вверх, наклонитьсявперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в и.п. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п.(5-6раз). Поднять согнутые коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в и.п. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в

	в прямых руках за головой. 6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. ОВД: 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках на доске, лежащей на полу (3-4 раза) Подвижная игра «У медведя во бору». 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча) 2. Лазанье под дугу (шнур) с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места	каждую сторону). После выполнения ОРУ 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 шеренками подлезают под шнур, стараясь не задеть за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания под 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. На одной стороне зала проводится черта- 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 выиграть считалкой), остальные играющие- дети, они находятся дома. Воспитатель говорит : «Идите гулять» Дети направляются к опушке леса, собирают грибы- имитируют соответствующие движения- и произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит 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. Руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. Дуги расположены на расстоянии 1м. Повторить 2-3 раза. Повторить 2-3 раза. Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ- двумя руками снизу). По 10-12 раз Построение в 3-4 круга, в центре каждого- водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться . Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина дорожки 20 см). Дистанция 3м.
--	--	---

	(кубик, мяч). Игровые упражнения. «Перебрось- поймай». «Усей поймать». «Вдоль дорожки» Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»	
Заключительный	Игра малой подвижности «Где постучали?» Ходьба в колонне по одному	Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если он и второй раз ошибается, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать. Следить за дистанцией, с осанкой.

Разработал и провел:

Инструктор по физической культуре I квалификационной категории _____ Иорданиди М. Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Плотникова Т.Н.

Дата _____