Перспективный план непосредственной образовательной деятельности в образовательной области физическая культура для детей средней группы 4-5 лет

**Средняя группа**

Перспективное планирование обучения детей 4-5 лет основным движениям на физкультурных занятиях в детском саду

**Сентябрь**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать на четвереньках по прямой и между предметами  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте  
Прокатывать мячи друг другу и между предметами  
Удерживать равновесие при ходьбе между линиями, выполняя задания  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Основные движения**

* Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см) — равновесие
* Ходьба между линиями с перешагиванием через предметы — равновесие
* Ходьба между линиями с поворотом — равновесие
* Ходьба между линиями с мешочком на голове — равновесие
* Прокатывание мячей друг другу — катание мяча
* Прокатывание мячей между предметами — катание мяча
* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м) — ползание
* Ползание на четвереньках между предметами — ползание
* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой) — прыжки

**Октябрь**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать на четвереньках змейкой и по гимнастической доске  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед  
Учить прокатывать обручи друг другу  
Удерживать равновесие при ходьбе по линии, веревке, доске  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Основные движения**

* Ходьба между линиями ставя ногу с носка
* Ходьба по линии
* Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)
* Ходьба по доске
* Прокатывание обручей друг другу
* Ползание на четвереньках змейкой
* Ползание на четвереньках по горизонтальной доске
* Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м)

**Ноябрь**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать на четвереньках по наклонной доске и гимнастической скамейке  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с поворотом кругом  
Прокатывать обручи между препятствиями, бросать мяч друг другу и ловить его  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической доске с выполнением заданий  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др

**Основные движения**

* Ходьба по доске руки в стороны
* Ходьба по доске с перешагиванием через предметы
* Ходьба по доске с поворотом
* Прокатывание обручей между предметами
* Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 м)
* Ползание на четвереньках по наклонной доске
* Ползание на четвереньках по скамейке
* Прыжки на двух ногах с поворотом кругом

**Декабрь**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и в упоре на стопы и ладони  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах ноги вместе-ноги врозь на месте и с продвижением вперед  
Перебрасывать мяч из-за головы друг другу и через веревку  
Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической доске и гимнастической скамейке с выполнением заданий  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др

**Основные движения**

* Ходьба по доске с мешочком на голове
* Ходьба по доске ставя ногу с носка
* Ходьба гимнастической скамейке
* Ходьба гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы
* Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)
* Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы
* Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони
* Прыжки: ноги вместе, ноги врозь

**Январь**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать опираясь на стопы и ладони по гимнастической доске  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на одной ноге правой и левой поочередно  
Перебрасывать мяч одной рукой через препятствие  
Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Основные движения**

* Ходьба гимнастической скамейке с поворотом
* Ходьба гимнастической скамейке с мешочком на голове
* Ходьба гимнастической скамейке ставя ногу с носка
* Перебрасывание мяча одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м)
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони по горизонтальной доске
* Прыжки:на одной ноге (на правой и левой поочередно)

**Февраль**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить ползать опираясь на стопы и ладони по наклонной доске и гимнастической скамейке  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках через линию  
Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.  
Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастическому бревну с выполнением заданий  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Основные движения**

* Ходьба бревну руки в стороны
* Ходьба бревну с поворотом
* Ходьба бревну с мешочком на голове
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд)
* Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд)
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони по наклонной доске
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони по скамейке
* Прыжки на двух ногах через линию

**Март**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить подлезать под веревку и дугу правым и левым боком не касаясь руками пола  
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться перепрыгивая на двух ногах 4-5 линий подряд  
Отбивать мяч одной рукой о землю не менее 5 раз подряд  
Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастическому бревну, ребристой доске и наклонной доске вверх и вниз  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Основные движения**

* Ходьба бревну ставя ногу с носка
* Ходьба по ребристой доске
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)
* Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)
* Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м)
* Подлезание под веревку
* Подлезание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед
* Прыжки на двух ногах поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см

**Апрель**

**Задачи**  
Формировать правильную осанку.  
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Учить подлезать в обруч, перелезать через бревно и гимнастическую скамейку  
Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах через предметы, правильно приземляться спрыгивая с высоты.  
Метать предметы в горизонтальную цель  
Упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, перешагивая через рейки лестницы и набивной мяч.  
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.  
**Основные движения**

* Бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)
* Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола
* Перешагивание через набивной мяч
* Метание предметов в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой
* Пролезание в обруч
* Перелезание через бревно
* Перелезание через гимнастическую скамейку
* Прыжки на двух ногах через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см
* Прыжки с высоты 20–25 см

**Май**

**Задачи**  
**Основные движения**

* Перешагивание поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга
* Перешагивание через набивной мяч с разными положениями рук
* Кружение в обе стороны (руки на поясе)
* Метание предметов в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м
* Лазанье по гимнастической стенке
* Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой вправо и влево
* Прыжки в длину с места (не менее 70 см)
* Прыжки с короткой скакалкой

**Ходьба**

**Первое полугодие**

* Ходьба обычная
* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Ходьба на наружных сторонах стоп
* ходьба с высоким подниманием колен
* Ходьба мелким и широким шагом
* Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)
* Ходьба в колонне по одному
* Ходьба в колонне по двое (парами)
* Ходьба по прямой
* Ходьба по кругу
* Ходьба вдоль границ зала
* Ходьба змейкой (между предметами)
* Ходьба врассыпную

**Подключить во втором полугодии**

* Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)
* Ходьба в чередовании с бегом
* Ходьба в чередовании прыжками
* Ходьба изменением направления
* Ходьба с изменением темпа
* Ходьба со сменой направляющего

**Бег**

**Первое полугодие**

* Бег обычный
* Бег на носках
* Бег с высоким подниманием колен
* Бег в колонне по одному
* Бег в разных направлениях
* Бег по кругу
* Бег в колонне змейкой (между предметами)
* Бег врассыпную

Подключить во втором полугодии

* Бег с изменением темпа
* Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты
* Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью
* Челночный бег 3 раза по 10 м
* Бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года)
* Бег в колонне со сменой ведущего
* Бег мелким и широким шагом
* Бег в колонне по двое

Групповые упражнения с переходами

**Первое полугодие**

* Построение в колонну по одному
* Построение в шеренгу
* Построение в круг
* Размыкание и смыкание
* Равнение по ориентирам

Подключить во втором полугодии

* Перестроение в колонну по два
* Перестроение в колонну по три
* Повороты направо, налево, кругом