Перспективное планирование непрерывной непосредственной образовательной деятельности по физической культуре для детей средней группы

СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по одному по росту	*	*	*	*				
- равнение по ориентиру (шнур, канат)					*	*		
- равнение по начерченной линии							*	*
2. Ходьба:								
- на носках, на пятках, внешней стороне стопы	*	*	*	*				
- по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа					*	*		
- ходьба с закрытыми глазами							*	*
3. Бег:								
- на месте с переходом в движение по сигналу	*	*						
- с изменением темпа			*	*				
- взявшись за руки «змейкой»					*	*		
- со сменой напр-я по зв. сигналу (кругом) 4-5 раз							*	*
4. ОРУ:								
- с кубиками	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- х. по извил. дорожке с перешаг. через кубики	П.							
- то же через 5-6 кубов, руки за спиной		П.						
- ходьба и бег по наклонной вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h=30-35 см)			З.					
- х. по шнуру, по прямой и по кругу, р. за спиной								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 2 ногах на месте	З.							
- на 2-х на месте с поворотом на 360 и сменой ног						О.		
- 20 со сменой ног в чер. с ходьбой 2-3 р. подряд							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча 2 и 1 рукой в парах		О.	П.	П.				
- прокат. мяча из разных И.П. между предметами					З.			
8. Лазание:								
- ползание по прямой 10 м на четвереньках				О.				
- ползание на средних четвереньках, прокатывая перед собой мяч D= 12-15 см					П.	П.		
- то же «змейкой», мяч прокатывать головой							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Найди свой домик»	*	*						
- «Ловишки»			*	*				
- «Зайчата»					*	*		
- «Шустрые жучки»							*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- нахождение своего места в колонне по росту	*	*						
- то же в колонне, в шеренге, по кругу			*	*				
- пер. из колонны по 1 в к. по 2 с места по ориент.					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- со см. направления (поворот кругом по зрит. с.)	*	*						
- со сменой направления по зрительному сигналу			*	*				
- приставным шагом вперед и назад в шеренге					*	*		
- то же в кругу							*	*
3. Бег:								
- в колонне в черед. с бегом врассыпную 2-3 раза	*	*						
- с поворотом кругом; врассыпную			*	*				
- обычный, с высоким подниманием бедра					*	*		
- мелким и широким шагом							*	*
4. ОРУ:								
- с косичкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- то же, + змейкой, руки за головой	П.	П.						
- ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны			З.					
- ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки								О.
6. Прыжки:								
- 20 со сменой ног в чер. с ходьбой 2-3 р. подряд	З.							
- на 2-х поочередно через 5-6 линий (R=40-50 см)						О.	П.	
- на 1 ноге поочередно, поворот кругом на двух								П.
7. Метание:								
- бросок мяча вверх, вниз, ловля 2 руками (3 – 4 раза подряд)		О.	П.					
- то же 5-6 раз подряд, не прижимая к груди				П.				
- бросание мяча вверх и вниз и ловля его несколько раз подряд, не прижимая к груди					З.			
8. Лазание:								
- ползание по г/ск на животе, подтяг. руками				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «У медведя во бору»	*	*						
- «Кот и мыши»			*	*				
- «Лиса и зайки»					*	*		
- «Котята и щенята»							*	*

НОЯБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- пер. из колонны по 1 в колонну по 2 с места	*	*						
- пер. из колонны по 1 в колонну по 3 по ориент.			*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычная; пригнувшись, «крадучись»	*	*						
- то же, + выполнение заданий по сигналу			*	*				
- со сменой ведущего					*	*		
- то же в чередовании с ходьбой врассыпную							*	*
3. Бег:								
- врассыпную по залу с остановкой по сигналу	*	*						
- по кругу с изменением темпа движения			*	*				
- со сменой ведущего					*	*		
- то же в колонне в черед. с бегом врассыпную							*	*
4. ОРУ:								
- с обручем	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- х. по доске с мешочком на голове, р. на поясе	П.	П.						
- то же, руки к плечам			З.					
- ходьба с поворотом на ограниченной поверхности								О.
6. Прыжки:								
- то же, +ноги вместе -ноги врозь с продвижением	З.							
- прямой галоп						О.		
- прямой галоп, руки за спиной по кругу, змейкой							П.	П.
7. Метание:								
- ловля мяча с расстояния 1.5 м		О.	П.					
- бросание и ловля мяча с R = 1 – 1.5 м в парах				П.	З.			
8. Лазание:								
- подлезание под препятствие пр. и лев. боком				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Угадай, чей голосок»	*	*						
- «Воробышки и кошка»			*	*				
- «Мой веселый звонкий мяч»					*	*		
- «Автомобили»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три за направляющим по ориентиру	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- с заданием для рук и плечевого пояса	*	*						
- в парах в чередовании с ходьбой врассыпную			*	*				
- в черед. с бегом и прыжками на месте и в движ.					*	*		
- то же с преодолением препятствий							*	*
3. Бег:								
- со сменой ведущего в колонне; врассыпную	*	*						
- в парах - врассыпную			*	*				
- в черед. с ходьбой и прыжками на месте и в дв.					*	*		
- то же с преодолением препятствий							*	*
4. ОРУ:								
- с гантелями	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с поворотом на ограниченной поверхности	П.							
- ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске		П.	З.					
- кружение в обе стороны (руки на пояс; в стороны)								О.
6. Прыжки:								
- прямой галоп в сочетании с подскоками вверх на месте	З.							
- перепрыгивание с места на ориентир						О.	П.	
- в длину с места (50 – 70 см)								П.
7. Метание:								
- прокатывание обручей друг другу по прямой		О.	П.					
- то же между предметами (R=40-50 см)				П.	З.			
8. Лазание:								
- пролезание между стойками на средних четвереньках змейкой				О.				
- то же на низких четвереньках					П.	П.		
- то же между ножками стула							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Воробышки и автомобиль»	*	*						
- «Зайцы и волк»			*	*				
- «Наседка и цыплята»					*	*		
- «Лиса и куры»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из двух колонн в две шеренги	*	*						
- размык. на вытянутые руки вперед и в стороны			*	*	*	*		
- размыкание и смыкание приставным шагом							*	*
2. Ходьба:								
- с преодолением препятствий (перешагивание)	*	*	*	*				
- обычным шагом					*	*	*	*
3. Бег:								
- «перебежки» из шеренги в шеренгу	*	*						
- «найди себе пару»			*	*				
- с перепрыгиванием, змейкой, огибая кегли					*	*		
- с ловлей и увертыванием							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической скамейкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- кружение в обе стороны (руки на пояс; в стороны)	П.							
- «балерина»: стойка на одной ноге, вторая поднята вперед, руки на пояс		П.	З.					
- ходьба по горизонтальному бревну на носках (ширина 15 см, высота 25-30 см)								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места (50 – 70 см)	З.							
- с продвиж. вперед через 4-6 линий (R=50-60 см)						О.		
- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание обручей друг другу по прямой		П.	П.					
- то же между предметами (R=40-50 см)				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски				О.	П.			
- ползание по-пластунски в чередовании с замиранием в позе «рыбки», «сердитой кошки», «корзиночки»						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Снежинки»	*	*						
- «Снежная Королева»			*	*				
- «Зайцы и волк»					*	*		
- «Пастух и стадо»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- поворот «кругом», переступая на месте	*	*						
- поворот «кругом» прыжком, стоя на месте			*	*	*	*		
- перестроение из колонны по одному в шеренгу							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, с закрытыми глазами	*	*						
- с высоким подниманием бедра на месте в чередовании с обычной по залу по зв. сигналу			*	*				
- на носках, пятках, внешней стороны стопы					*	*		
- то же, + со сменой положения рук							*	*
3. Бег:								
- с ловлей и увертыванием в разных ситуациях					*	*		
- обычный в чер. с бегом с в. подниманием бедра							*	*
- с остановкой на сигнал (мяч за голову, м. ног)	*	*	*	*				
4. ОРУ:								
- с мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по горизонтальному бревну на носках (ширина 15 см, высота 25-30 см)	П.							
- ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом		П.	З.					
- ходьба по г/ск. с палкой за головой на плечах								О.
6. Прыжки:								
- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий	З.							
- вверх с места, с касанием рукой предмета, подвешенного выше поднятой руки на 15 см						О.		
- вверх с касанием руками предмета, подвешено-го выше руки ребенка на 20 см							П.	П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 р. из-за головы через шнур (2 м)		О.	П.					
- то же, + 1 рукой через препятствие				П.				
- бросание мяча 2 и 1 рукой через препят. с R=2 м					З.			
8. Лазание:								
- прохождение на четвереньках опорой на стопы и ладони				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Найди себе пару»	*	*						
- «Курочка и цыплята»			*	*				
- «Смелые мышки»					*	*		
- «Паук и мухи»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из к. по 1 в к. по 2 в движении	*	*	*	*				
- перестроение из к. по 1 в к. по 3 в движении					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- с заданием для рук и плечевого пояса с г/палкой	*	*						
- то же, +на пятках, носках, внешней ст. стопы			*	*				
- с остановкой на зрит. сигнал (кр., ж., з. флажки)					*	*		
- с остановкой на звуковой сигнал							*	*
3. Бег:								
-непрерывный 1.5 мин змейкой с г/палкой в руках	*	*						
- со средней V 50 м в черед. с ходьбой (3-4 раза)			*	*				
- то же, + с 1 ст. зала – по узкой извил. дорожке					*	*		
- со средней V змейкой в чер. с ходьбой 80-120 м							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической палкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск. с палкой за головой на плечах	П.							
- ходьба по г/ск с поворотами вправо и влево		П.	З.					
- ходьба по наклонному бревну с задан. для рук								О.
6. Прыжки:								
- вверх с места и разбега с кас. предмета головой	З.							
- прыжки на одной ноге на месте						О.	П.	
- на одной ножке по дорожке 3-5 м								П.
7. Метание:								
- метание на дальность за черту (3.5-6 м)		О.	П.	П.				
- «попади в цель» (R=3.5-6 м)					З.			
8. Лазание:								
- по г/стенке произвольным способом				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Бездомный заяц»	*	*						
- «Охотник и зайцы»			*	*				
- «Цветные автомобили»					*	*		
- «Самолеты»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из к. по 1 в к. по 4 в движении	*	*	*	*				
- размыкание на вытян. руки вперед и в стороны					*	*		
- нахождение места в колонне, шеренге, кругу							*	*
2. Ходьба:								
- змейкой с поворотом кругом по сигналу	*	*						
- змейкой с остановкой по сигналу (сесть по-турецки, встать на 1 ножке)			*	*				
- мелким и широким шагом					*	*		
- в парах по кругу в чер. с х. врассыпную							*	*
3. Бег:								
- в колонне в чер. с бегом врассыпную в медл. т.	*	*						
- в медл. темпе с остановкой (присесть, лечь)			*	*				
- обычный; широким шагом (по-волчьи)					*	*		
- в парах по кругу в чер. с бегом врассыпную							*	*
4. ОРУ:								
- с флажками	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	П.	П.						
- ходьба по накл. бревну с перешаг. ч. предметы			З.					
- ходьба по наклонному бревну со взмахами рук								О.
6. Прыжки:								
- с высоты в обруч, h=25 см	З.							
- в высоту с места, h=10-15 см						О.	П.	П.
7. Метание:								
- в горизонтальную цель правой и левой рукой		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- по г/ст. с 1 пролета на 2 приставным ш. вправо				О.				
- то же влево					П.	П.	П.	
9. Подвижные игры:								
- «Кто ушел?»	*	*						
- «Пилоты»			*	*				
- «Медведь и пчелы»					*	*		
- «Перелет птиц»							*	*

МАЙ

Содержание	Номер ННОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- равнение по ориентиру, «Равняйсь!», «Смирно!»	*	*						
- перестроение из к. по 1 в к. по 3, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны			*	*	*	*		
- повороты на месте направо, налево переступанием							*	*
2. Ходьба:								
- со сменой направления и остановкой на зрит. с .	*	*						
- в колонне лицом вперед, спиной вперед			*	*	*	*		
- обычная; на средних четвереньках							*	*
3. Бег:								
- челночный бег 3 х 5 м	*	*	*	*	*	*		
- в быстром темпе на скорость: 20 м – 6-5.5 сек, 30 м – 9-8.5 сек							*	*
4. ОРУ:								
- со скамейкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине	П.	П.						
- ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через набивные мячи			З.					
6. Прыжки:								
- через 3-4 предмета поочередно (h=10-15 см)	З.							
- с короткой скакалкой						О.	П.	П.
7. Метание:								
- в вертикальную цель правой и левой рукой		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё				О.	П.	П.	П.	З.
9. Подвижные игры:								
- «Тишина»	*	*						
- «Гуси-лебеди»			*	*				
- «Зайка серый умывается»					*	*		
- «Ловля бабочек»							*	*