


«Утверждаю»  
Директор ГККП «Детский сад №29»  
Н.Е.Сырымбаева   
«01» 09 2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАНИРОВАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: МУХАШЕВА Э.А**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</li> <li>- подпрыгивать вверх энергично;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</li> </ul> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. <b>Закрепить</b> прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.</p>			
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см).</p> <p>2. Закрепление ходьбы и бега между двумя параллельными линиями (длина-3м, ширина-15см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>4. Закрепление прыжков на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>5. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см).</p> <p>6. Закрепление ходьбы и бега</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Закрепление подпрыгивания на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>4. Закрепление прокатывания мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>5. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>6. Закрепление ползания на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>7. Прыжки в длину с места с</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>2. Закрепление прокатывания мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Закрепление подлезания под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>6. Закрепление подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>

	<p>между двумя линиями (ширина-10см).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p> <p>8. Закрепление прыжков на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p> <p>9. Подбрасывание мяча и ловля двумя руками.</p> <p>10. Закрепление подбрасывания мяча и ловля двумя руками.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Закрепление прыжков в длину.</p>	<p>зажатым мячом между ног.</p> <p>8. Закрепление прыжки в длину с места с зажатым мячом между ног.</p> <p>9. Обучение спринтерского и челночного бега.</p> <p>10. Закрепление обучение спринтерского и челночного бега.</p> <p>11. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>12. Закрепление прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>7. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>8. Закрепление подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>9. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>10. Закрепление прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>11.</p>	
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»

1	2	3	4	5	6
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре;</li> <li>- находить свое место при ходьбе и беге.</li> </ul> <p>Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				



<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>2-я часть:</b> <i>Основные виды движений</i>	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, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. 4. Прыжки в высоту и в длину с места.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. 5. ведение мяча правой и левой рукой, передача мяча от груди двумя руками.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально).
<b>3-я часть:</b> <i>Подвижные игры</i>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками;</li> <li>- в ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>- в прыжках на двух ногах;</li> <li>- в перебрасывании мяча и др.;</li> <li>- в ползании на животе по скамейке.</li> </ul> <p><b>З а к р е п л я т ь</b> умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>			

1-я часть: <b>Вводная</b>	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			
<i>Общеразвивающие игры</i>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
2-я часть: <i>Основные виды движений</i>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 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 двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	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. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скакалку способом перешагивая одной ногой. 4. Подпрыгивание с разбега, доставая подвешенный предмет.
3-я часть: <i>Подвижные игры</i>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер			
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			



Декабрь

<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. 4. Перепрыгивание предметов на двух ногах боком.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
<i>3-я часть: Подвижные игры</i>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»

1	2	3	4	5	6
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Задачи	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. З а к р е п л я т ь умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. У ч и т ь соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				

Январь

<i>Общеразвивающие упражнения</i>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</li> <li>Метание снежков на дальностью.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</li> <li>Пролезание между рейками гимн.стенки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Перешагивание через кубики.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)</li> </ol>
<i>3-я часть: Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»

1	2	3	4	5	6
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Задачи	<p>Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражняться в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения</p>				



1-я часть: <b>Вводная</b>	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			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	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). 5. Метание снежка в горизонтальную цель.	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.
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»

1	2	3	4	5	6
Номер занятия	Занятия 1-2		Занятия	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы				
1-я часть: <b>Вводная</b>	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				



<i>Общеразвивающие упражнения</i>	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	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 (1 м). 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 скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	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.
<i>3-я часть: Подвижные игры</i>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	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 несколько раз	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. 4. Бег на дистанцию 10м.	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, пройти. 4. Прыжок в длину с места.	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. 5. Упражнения с мячом: введение мяча ногами, передача друг другу.
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»

1	2	3	4	5	6
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	



Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м).</li> <li>3. Метание правой и левой рукой на дальность.</li> <li>4. Упражнения на равновесие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</li> <li>3. Прыжки через скакалку.</li> <li>4. Подвижная игра «Удочка».</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине приставить и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</li> <li>4. Метание в горизонтальную цель, на дальность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>3. Игровое задание «Один - двое».</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока.</li> </ol>
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»