

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Чуораанчык»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Чуораанчык»  
\_\_\_\_\_ Захарова А.С.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  
непосредственной образовательной деятельности  
(средняя группа)  
2022-2023 уч.год

Физ.инструктор: Ноговицына Н.Н

Перспективный план (средняя группа , 4-5 лет)

Сентябрь

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
3	<p>1.Ходьба и бег. Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. С.19 Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>1.Ходьба между двумя линиями. Задачи: Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями. С.20 Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Кто быстрее»</p>	<p>1.Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную. Задачи: В умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. С.21 Подвижная игра «Не пропусти мяч»</p>
4	<p>Задачи: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. С.22 Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах вверх. Задачи. Упражнять детей выполнять фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). С.23 Подвижная игра «Зайчики»</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках. С.23 Игровые упражнения «Прокати обруч».</p>
5	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. С.24 Подвижная игра «Огуречик, огуречик»</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. С.26 Подвижная игра «Кто быстрее»</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять прыжках. С.26 Игровые упражнения «Мяч через сетку». Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>
6	<p>Задачи: учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. С.27 Игра «Где постучали»</p>	<p>Ходьба по доске, лазанье под шнур, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. С.29 Подвижная игра «День и ночь»</p>	<p>Задачи. разучить перебрасывание мяча друг от другу, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки».</p>

## Октябрь

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
7	<p>Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. С.31</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. С.32</p> <p>Игровые упражнения «Мяч через шнур», «Кто быстрее добежит до кубика».</p> <p>Подвижная игра «найди свой цвет»</p>	<p>Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. С.33</p> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p>
8	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом (3-4 раза).С.34</p> <p>Эстафета</p>	<p>Задачи. упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. С.34</p> <p>Игровые упражнения. «Подбрось –поймай», «Кто быстрее».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу в колонне, развивать глазомер ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. С.35</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>
9	<p>Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом, прыжки на двух ногах через 4-5 линий, подбрасывание мяча двумя руками. С. 36</p> <p>Эстафета «Кто быстрее»</p>	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, прыжках с продвижением вперед. С.36</p> <p>Игровые упражнения «Прокати –не урони», «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и в рассыпную, повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. С.36.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p>
10	<p>Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить, прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. С.37</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>	<p>Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. С.32</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Лошадка».</p>

## Ноябрь

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. С.39 Игра «Салки»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. С.40 Эстафета	Задачи. Упражнять ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и его змейкой между предметами, сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. повторить упражнение в прыжках. С.41 Игра «Кролики»
12	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча. С.41 Игра «Самолеты»	Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу. С.42 Эстафета	Задачи. повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. С.43 Подвижная игра «Найди себе пару»
13	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. С.43 Игра «Лиса и куры»	Броски мяча о пол одной рукой. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах между предметами. Игра «Догони пару»	Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением. Игра «Передай мяч»
14	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. С.45 Игра «Цветные автомобили»	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика. С.46 Эстафета	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Игра «Самолеты»

## Декабрь

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
15	<p>Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. С.48</p> <p>Игра «Лисы и куры»</p>	<p>Ходьба по шнуру. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. С.49</p> <p>Игра «Найдем цыпленка»</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу. С.49</p> <p>Игры «Кто дальше бросит», «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика».</p>
16	<p>Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках, с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. С.50</p> <p>Игра «У медведя во бору»</p>	<p>Прыжки со скамейки. прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке. С.51</p> <p>Эстафета.</p>	<p>Задачи. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом. С.51</p> <p>Игра «Веселые снежинки»</p>
17	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках. С.52</p> <p>Игра «Зайцы и волк»</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. ходьба с перешагиванием через набивные мячи. С.54</p> <p>Игра «Кто дальше»</p>	<p>Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. С.54</p> <p>Игра «Снежная карусель»</p>
18	<p>Задачи. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. С.54</p> <p>Игра «Птичка и кошка»</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу. С.56</p> <p>Игра «Снайперы»</p>	<p>Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. С.56</p> <p>Игра «петушки ходят»</p>