Утверждаю
Заведующая СП
_____ /Р.К.Тайсина/

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2 »
Структурное подразделение «Детский сад»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
в средней группе

Выполнил руководитель физического воспитания
Черемухина Г.Х.

Барда,2022

Утверждаю
Заведующая СП
_____ /Р.К.Тайсина/

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2 »
Структурное подразделение «Детский сад»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
в средней группе

Выполнил руководитель физического воспитания
Черемухина Г.Х.

Барда,2022

Сентябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
сентябрь 1 неделя	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках на наружном своде стопы	Бег в колонне по одному	Без предметов	Ходьба и бег по дорожке между шнурами (ширина 15 см, длина 3 м)	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног		-	Найди себе пару Найди свой цвет Воробышки и кот
Сентябрь 2 неделя	Перестроение в колонну по три	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег с изменением темпа движения	С флажками		Подпрыгивание на двух ногах на месте, достать предмет	Прокатывание мячей в парах из положения стойка на коленях, сидя на пятках, (расстояние 2 м)	Ползание на средних четвереньках (расстояние 5 м)	Самолеты Огуречик, огуречик… Найди свой цвет
Сентябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба по дорожке (ширина 20 см)	Бег врассыпную	С мячом		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях (расстояние 2 м)	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см)	Огуречик, огуречик… Кошки и мышки Котята и ребята
Сентябрь 4 неделя		Ходьба в колонне по 1	Бег в умеренном темпе	С обручами	Ходьба по доске, перешагивая кубики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		Лазание под шнур, не касаясь руками пола, (высота 50 см)	У медведя во бору Пробеги тихо Автомобили

Октябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Октябрь 1 неделя	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние 40 см)	Бег с перепрыгиванием через шнуры (расстояние 60 см)	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3 м)		-	Кот и мыши Найди себе пару У медведя во бору
Октябрь 2 неделя	Перестроение в одну шеренгу	Ходьба врассыпную, «Найди свое место»	Бег врассыпную	Без предметов		Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	Прокатывание мячей в парах из положения стойка на коленях (расстояние 2 м)		Цветные автомобили Трамвай Самолеты
Октябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с перешагиванием через бруски	Бег в умеренном темпе	С мячом		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча в прямом направлении, подбрасывание мяча двумя руками и ловля	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см)	Огуречик, огуречик… Кот и мыши Котята и ребята
Октябрь 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба в колонне по 1	Бег в умеренном темпе	С кеглей	Ходьба по доске, перешагивая кубики (ширина 15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, (высота 50 см)	Кот и мыши Кто позвал? Лошадки

Ноябрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Ноябрь 1 неделя	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба между кубиками	Бег «змейкой» между кубиками	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами (расстояние 3 м)		-	Салки Найди и промолчи Кролики
Ноябрь 2 неделя	Перестроение в одну шеренгу	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег с изменением направления движения	Без предметов		Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)	Прокатывание мячей в парах из положения стойка на коленях (расстояние 2-2,5 м)		Самолеты Лиса и куры Кошки и мышки
Ноябрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с высоким подниманием колена вперед	Бег с изменением направления движения	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Прыжки на двух ногах между предметами	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками		Лиса и куры Кто позвал? Ловишки с ленточками
Ноябрь 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба в колонне по 1	Бег с остановкой по сигналу	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3 м)		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Цветные автомобили У медведя во бору Лиса и куры Кот и мыши

Декабрь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Декабрь 1 неделя	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба в колонне по 1	Бег в колонне по 1, «Найди свое место»	С платочками	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (длина 2 м)	Прыжки на двух ногах через бруски (высота 5 см)	Прокатывание мяча вперед между предметами	-	Лиса и куры Найди и промолчи Кролики Самолеты
Декабрь 2 неделя	Перестроение в пары на месте	Ходьба в парах	Бег врассыпную	С мячами		Прыжки с высоты (высота 20 см)	Прокатывание мячей вперед между предметами		У медведя во бору Ловишки с ленточками Зайцы и волк
Декабрь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с остановкой по сигналу, врассыпную	Бег с остановкой по сигналу, врассыпную	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, (расстояние 1,5 м)		Зайцы и волк Найди пару Кто позвал?
Декабрь 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба в колонне по 1	Бег с остановкой по сигналу	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	Прыжки из обруча в обруч		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Птички и кошка Лиса и куры Автомобили Найди и промолчи

Январь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Январь 1 неделя	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба «змейкой» между предметами	Бег «змейкой» между предметами	С обручем	Ходьба по канату (длина 2-2.5 м)	Прыжки на двух ногах через канат справа и слева	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	-	Кролики Лошадки Найди свой цвет
Январь 2 неделя		Ходьба «змейкой», перешагивая через шнуры (расстояние 30 см)	Бег «змейкой»	С мячом		Прыжки с высоты (высота 25 см)	Перебрасывание мяче друг другу двумя руками снизу (расстояние 2 м)		Найди себе пару Бездомный заяц Найди и промолчи
Январь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1	Бег в колонне по 1	С косичкой		Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	Отбивание мяча о пол	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Лошадки Кролики Котята и ребята Найди и промолчи
Январь 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба в колонне по 1	Бег с остановкой по сигналу	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами		Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола	Птички и кошка Лиса и куры Автомобили Найди и промолчи

Февраль

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Февраль 1 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба «змейкой» между предметами	Бег «змейкой» между предметами	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот кругом	Прыжки через бруски (высота 10 см)	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 2 м)	-	Котята и щенята Кто позвал? Бездомный заяц
Февраль 2 неделя		Ходьба с выполнением задания по сигналу	Бег «змейкой»	На стульях		Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей между предметами		У медведя во бору Зайцы и волк Ловишки с ленточками
февраль 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег в колонне по 1	С малыми мячами		Прыжки на двух ногах между предметами	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Воробышки и автомобиль Самолеты Лошадки
Февраль 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	С гимнастической палкой	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, на гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на одной ноге		Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Перелет птиц Эстафеты с мячами Найди и промолчи

Март

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Март 1 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба на носках, с изменением направления движения	Бег с остановкой по сигналу	Без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед		-	Перелет птиц Хитрая лиса Зайка беленький сидит
Март 2 неделя		Ходьба с высоким подниманием колена, на носках	Бег врассыпную	С обручем		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы		Бездомный заяц Кто позвал? Котята и щенята
Март 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба в полуприсяде	Бег в умеренном темпе	С мячами		Прыжки на двух ногах между предметами	Прокатывание мяча между предметами	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Самолеты Найди пару Пробеги тихо Лиса и куры
Март 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с изменением направления движения	Бег с остановкой по сигналу	С флажками	Ходьба по доске	Прыжки через 5-6 шнуров	Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Охотники и зайцы Найди и промолчи Зайка беленький сидит

Апрель

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Апрель 1 неделя	Перестроение в колонну по3 в движении	Ходьба с перешагиванием через бруски	Бег в колонне по одному	Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки через бруски (высота 6 см, расстояние 40 см)	Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 2,5 м)	-	Пробеги тихо Кто позвал? У медведя во бору
Апрель 2 неделя		Ходьба по кругу	Бег врассыпную	С кеглей		Прыжки в длину с места	Метание мешочков в горизонтальную цель		Бездомный заяц Кто позвал? Котята и щенята
Апрель 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег в умеренном темпе	С мячами		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Метание мешочков одной рукой на дальность	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Совушка Догони пару Подбрось-поймай
Апрель 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с высоким подниманием колена, на носках семенящим шаном	Бег с остановкой по сигналу	С косичкой	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, боком приставным шагом, на середине присесть	Прыжки из обруча в обруч		Лазание по гимнастической стенке	Птички и кошка Бездомный заяц Ловишки с ленточками

Май

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Май 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба парами	Бег парами	Без предметов	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (ширина 15 см)	Прыжки в длину с места (расстояние 30-40 см)	Прокатывание мяча (большого диаметра) между предметами	-	Котята и щенята У медведя во бору Поймай комара
Май 2 неделя		Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего	Бег врассыпную	С кубиком		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу		Бездомный заяц Котята и щенята Найди свою пару Удочка
Май 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба с перешагиванием через шнуры, с высоким подниманием колена	Бег в умеренном темпе	С гимнастической палкой		Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Зайцы и волк Кошки и мышки День и ночь Кто ушел?
Май 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с высоким подниманием колена, в полуприседе	Семенящий бег	С мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки через шнур справа и слева (расстояние 3 м)		Лазание по гимнастической стенке	У медведя во бору Самолеты Лошадки Эстафеты с прыжками

Июнь

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Июнь 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба парами	Бег парами	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	Прыжки ноги врозь вместе с продвижением вперед	Перебрасывание мяча двумя руками снизу по кругу	-	Лиса и куры Бездомный заяц Совушка
Июнь 2 неделя		Ходьба в колонне по 1, «Найди свое место»	Бег врассыпную	С гимнастическими палками		Прыжки через бруски (расстояние 40 см)	Метание мешочков одной рукой сверху на дальность		Кто дальше? Эстафеты с бегом Найди и промолчи
Июнь 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег в умеренном темпе	Без предметов		Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (расстояние 3 м)	Прокатывание мячей друг другу из положения сидя на пятках	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Найди пару Хитрая лиса Ловишки с ленточкамми
Июнь 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с с перепрыгиванием через бруски	Семенящий бег	С мячом	Ходьба по доске, перешагивая через кубики	Прыжки на двух ногах между предметами		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	У медведя во бору Ловишки Найди свой цвет

Июль

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Июль 1 неделя	Перестроение в колонну по 2 в движении	Ходьба с изменением направления движения	Бег по кругу, взявшись за руки	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине остановиться, ходьба парами	Прыжки через 5-6 шнуров, (расстояние 50 см)		-	Автомобили Самолеты Найди и промолчи Кто дальше прыгнет?
Июль 2 неделя		Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег врассыпную	Со скакалкой		Прыжки в длину с места (расстояние 70 см)	Перебрасывание мячей друг другу, бросая мяч о пол; прокатывание мячей друг другу из положения стоя		Найди себе пару Лохматый пес Береги предмет Перелет птиц
Июль 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег с остановкой по сигналу	С кеглей		Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей между предметами	Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (высота 50 см)	Совушка Быстро возьми Бездомный заяц Кто дальше бросит?
Июль 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Бег в умеренном темпе	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах между предметами, на одной ноге с продвижением вперед		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	Эстафеты с мячами Ловишки с ленточками

Август

недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Август 1 неделя	Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба «змейкой» между предметами	Бег «змейкой» между предметами	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля; перебрасывание мяча в парах	-	Кролики Найди свой цвет Кошки и мышки
Август 2 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Бег врассыпную	С малыми мячами		Прыжки в длину с места (расстояние 70 см)	Метание мешочков одной рукой сверху на дальность		Совушка Бездомный заяц Лошадки Кто позвал?
Август 3 неделя	Построение в колонну по 1	Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	Бег с остановкой по сигналу	С флажками		Прыжки на двух ногах, на одной с продвижением вперед	Метание мешочков в горизонтальную цель; прокатывание обручей друг другу		Эстафеты с бегом Лохматый пес Хитрая лиса Найди и промолчи
Август 4 неделя	Построение в одну шеренгу	Ходьба с изменением направления движения	Бег с изменением направления движения	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом		Прокатывание обручей друг другу	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	Автомобили Береги предмет Поймай комара У медведя во бору