муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Золушка» г. Волгодонска

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС

«Золушка» г.Волгодонска

_____О.В.Руппенталь

Приказ от 30.08.2023г №____

Перспективное планирование

по физическому развитию

в средней группе общеразвивающей направленности №10 «Золотые рыбки»

на 2023-2024 учебный год

НР РС

Месяц	Неделя	Тема	Программное содержание	Методическая литература
Сентябрь	День знаний	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022.Ст.24.
	День знаний	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.25.
	Осень ранняя пришла- мы ее встречаем	Занятие 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.27.
	Дары осени	Занятие 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.28.
	Какого цвета осень?	Закрепление	Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу детей, небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.30.
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Октябрь	Я расту здоровым	Занятие 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры:	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.31.

			развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	
	Я и моя семья	Занятие 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.32.
	Познаем себя	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.33.
	Профессии моих родителей	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.35.
	Наш детский сад	Закрепление	Закрепление пройденного Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.37.
Месяц		**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Ноябрь	Наш детский сад	Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.38.
	Моя малая родина	Занятие 9 Закрепление	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.38.

	Моя страна	Занятие 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.39.
	Главный город России-Москва	Занятие 10 (Закрепление)	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.39.
	Уж осень проходит, спешит к нам зима	Занятие 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.41.
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Декабрь	Зимние забавы	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.45.
	Зимовье зверей	Занятие 13	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.47.
	Скоро, скоро Новый год	Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.49.

	Наступает Новый год	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.51.
	Наступает Новый Год	Занятие 16 закрепление	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.51.
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Январь	Проказы матушки Зимы	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.53.
	Как зимуют птицы	Занятие 17 Повторение	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.53.
	Зимний спорт	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.55.
	Профессия военный	Занятие 19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.56.
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**

Февраль	Профессия военный	Занятие 20	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.62.
	Герои- богатыри	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.63.
	Наша армия	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.63.
	Мы защитники отечества	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.65.
	Вот и закончилась зима, весна спешит к нам в гости	Занятие 24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.67.
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Март	Вот и закончилась зима, весна спешит к нам в гости	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.69.

	Мамин праздник	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.71.
	Традиции и обычаи народов России	Занятие 26 Закрепление	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.71.
	Народные игрушки	Занятие 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.73
	Люблю свой край родной	Занятие 27(Закрепление)	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.73
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Апрель	Транспорт	Занятие 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.77
	Полюбуйся весна наступила	Занятие 29 Закрепление	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.77
	Увидел скворца-весна у крыльца	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.78

	Весенний сад и огород	Занятие 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.80
Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Программное содержание**	**Методическая литература**
Май	Герои великой войны	Занятие 32	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.84
	Профессия военный	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.86
	Летние виды спорта	Занятие 34	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.87
	Дикие и домашние животные	Занятие 35	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.89
	Здравствуй, лето	Занятие 36	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура» 2022. Ст.90