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

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС
«Золушка» г. Волгодонска
_____ О.В.Руппенталь
Приказ от 30.08.2023г. №-_

Перспективное планирование по физкультуре на свежем воздухе

в средней группе общеразвивающей направленности №10 «Золотые рыбки»

на 2023-2024 учебный год

г Волгодонск,2023г

Месяц	Неделя	Тема	Программное содержание	Методическая литература
Сентябрь	I неделя **День знаний.**	«Мы туристы»	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба - обычная с рюкзаком - под низким забором - большими шагами - «след в след» - с закрытыми глазами 3.Прыжки - перепрыгивание через ров - спрыгивание с песчаного оврага	Интернет ресурсы.
	II неделя **День знаний.**	« Хочу стать ловким»	. 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба и медленный бег 3. Бег по «кочкам» 4. Стоя к дереву лицом, руками дотягиваться по стволу дерева как можно выше поднимаясь на носки(3-4 раза) 5.Тоже стоя спиной к дереву 6.И/упр. «Успей собрать	Интернет ресурсы.
	III неделя **Осень ранняя пришла – мы ее встречаем.**	« Веселые атракционны»	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба по площадке - с движениями рук - на носках, на пятках - приставным шагом вправо, влево - Ходьба с высоким поднятием колен, ходьба выпадами 3. И/упр. «Быстрее перенеси» 4. Аттракцион «Перетяни канат» 5. И/упр. «Попади в круг» 6. Построение в шеренгу 8.Уборка инвентаря.	Интернет ресурсы.
	IV неделя **Дары осени.**	Закрепление.	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба по площадке - с движениями рук - на носках, на пятках - приставным шагом вправо, влево	Интернет ресурсы.

			- Ходьба с высоким поднятием колен, ходьба выпадами 3. И/упр. «Быстрее перенеси» 4. Аттракцион «Перетяни канат» 5. И/упр. «Попади в круг» 6. Построение в шеренгу 8.Уборка инвентаря.	
	V неделя **Какого цвета осень?**	« Мы будущие водители»	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба и быстрая ходьба. 3. Бег по территории детского сада с перестроением по команде в пары 4. Деление на две подгруппы 5.Вспомнить правила езды на велосипеде 6.И/упр. «До флажка и обратно» 7. И/упр. «Отбей волан»	Интернет ресурсы.
Октябрь	I неделя **Я расту здоровым.**	«Играем в городки»	1.Построение в шеренгу, знакомство с правилами игры в городки; 2.Разминка 3.Подготовительные упражнения к игре в «Городки» 4.Прыжки через короткую скакалку 5. Спортивная игра «Городки» 6. Упражнения на внимание «Делай за мной».	Интернет ресурсы.
	II неделя **Я и моя семья.**	« Мы футболисты»	1.Ходьба в колонне с мячами в руках на носках, в полуприседе; 2. Медленный бег. 3. Ходьба и бег по периметру площадки, обведение мяча ногой между и вокруг встречающихся на пути препятствий. 3.деление на пары. Передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой. 4.Игра-эстафета с перелезанием через «бревно-заборчик» с мячом «Кто быстрее». 5.Дыхательные упражнения.	Интернет ресурсы.
	III неделя **Познаем себя**.	« Играем в баскетбол»	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба, подготовительные упр. к игре в баскетбол	Интернет ресурсы.

			3.Передвижение в стайке бегом, в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками 4.Передвижение приставным шагом 5. Ведение мяча. 6. Игра «Баскетбол» 7. Игра «Найди и промолчи»	
	IV неделя **Профессии моих родителей.**	« Мы спортсмены»	1.Передвижение к месту занятий: ходьба в чередовании с бегом; 2.Бег в умеренном темпе между деревьями (2-2,5 мин.) 3.Метание шишек в подвешенную цель. 4.Бег с препятствиями: - впрыгивание на пенек и спрыгивание с него - перелезание через бревно 5. П/и «Чья команда быстрее соберется» 6.И/м.п. «Картошка».	Интернет ресурсы.
	V неделя **Наш детский сад**.	« В борьбе за мяч»	1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; 2.Бег змейкой 3.Упр «Подбрось - поймай»; 4.Упр. «Отбей мяч» 5.Упр. «Перебрасывание	Интернет ресурсы.
Ноябрь	I неделя **Наш детский сад**.	« Пожарные учения»	1.Ходьба с заданием; 2.Беседа о пожарных; 3.Эстафета «Тушение пожара и спасение зверей»; 6. П/и «Капельки, ручейки, пожарные водоемы...»; 7. П/и «Пожар».	Интернет ресурсы.
	II неделя **Моя малая родина.**	« Здоровье и лыжи»	1.Ходьба с лыжами к месту занятий; 2.Ходьба между расставленными палками 3.Бег между расставленными палками; 4.Приседание с опорой на лыжные палки 5. Прыжки с опорой на лыжные палки; 6. Метание снежков 7. Игра «Догони»; 8. Ходьба на восстановление дыхания	Интернет ресурсы.

	III неделя **Моя страна.**	« Физкультура и безопасность»	1.Спокойный бег по дорожкам сада; 2. Ходьба на носках, руки за голову. 3. Скольжение по слегка наклонной дорожке; 4. Скольжение по горизонтальной дорожке после разбега. 5.Игра-эстафета: гонки на санках «Кто быстрее». 6.Дыхательные упражнения.	Интернет ресурсы.
	IV неделя **Главный город России-Москва.**	« У нас опять хоккей на траве»	1.Построение в две шеренги лицом друг к другу; 2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз); 3.Передача мяча в колоннах друг другу с закатыванием его клюшкой в лунку (2-3 раза); 4.Перебрасывание мяча клюшкой через невысокие препятствия (3-4 раза); 5. Игра-эстафета «Чья команда больше попадет в кеглю» 6.И/м.п. «Картошка».	Интернет ресурсы.
	V неделя **Уж осень приходит, спешит к нам весна.**	« Мы будущие водители»	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну; 2.Ходьба и 1.Построение в две шеренги лицом друг к другу; 2.Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз); 3.Передача мяча в колоннах друг другу с закатыванием его клюшкой в лунку (2-3 раза); 4.Перебрасывание мяча клюшкой через невысокие препятствия (3-4 раза); 5. Игра-эстафета «Чья команда больше попадет в кеглю» 6.И/м.п. «Картошка». быстрая ходьба. 3. Бег по территории детского сада с перестроением по команде в пары 4. Деление на две подгруппы 5.Вспомнить правила езды на велосипеде 6.И/упр. «До флажка и обратно» 7. И/упр. «Отбей волан»	Интернет ресурсы.

Декабрь	I неделя **Зимние забавы.**	«К бабушке пешком»	1.Ходьба к полосе препятствий 2. Влезание на скользкую горку. 3.Переход через ручеек; 4.Перелезание через мокрое дерево; 5. Прыжки через пеньки 6. Подлезание под колючую проволоку	
	II неделя **Зимние забавы.**	«Зимушка –Зима»	1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; - на пятках с перепрыгиванием через препятствие; - на наружных сторонах стопы, руки в стороны, сохраняя равновесие; - на пятках и наружных сторонах стопы по гимнастической скамейке. 2.Бег по «льдинкам» 3.Элементы танца для рук; 4.Прыжки, танцевальные движения 5. П/и «Прятки»; 6. Игра малой подвижности «Картошка».	Интернет ресурсы.
	III неделя **Скоро, скоро Новый год**.		1.Спокойная ходьба по «палубе» 2. Моем чисто палубу (наклоны и имитация). 3. Чистим мачту (лазание по канату, веревочной лестнице); 4. Человек за бортом (бросание и ловля спасательного круга); 5. Перетягивание каната. 4.Игра-эстафета: гонки на шлюпках «Кто быстрее парами». 5.Дыхательные упражнения	Интернет ресурсы.
	IV неделя **Наступает Новый год**.	«Что в узелочке я ношу»	1.Построение в колонну друг за другом; 2.Бег по площадке; 3.Надуваем шарики; 4.Перебрасывание шариков через сетку; 5. Прыжки со скакалкой; 6. Игра-эстафета «Чей шарик быстрее?»	Интернет ресурсы.

			6.И/м.п. «Пузырь».	
	V неделя **Наступает Н овый год.**	«В борьбе за мячь»	1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; 2.Бег змейкой 3.Упр «Подбрось - поймай»; 4.Упр. «Отбей мяч» 5.Упр. «Перебрасывание мяча» 6.П/и «В борьбе за мяч»; 7. П/игра «Мяч капитану»; 8. Игра малой подвижности «Не урони мяч».	Интернет ресурсы.
Январь	II неделя **Проказы матушки Зимы.**	«По дорожкам зимнего сада»	1.Ходьба и бег по дорожкам д/с 2.И.П.- о.с., правая рука вверху, левая внизу сзади; резким движением поменять положение рук **3.**.И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны; поворот вправо (влево), левая (прав.) рука на правое (левое) плечо, правая (лев.) рука за спину **4.**.И.П.- о.с., руки на пояс; поднять прямую ногу вперед, махом отвести назад и снова вперед **5.**И.П.- ноги на ширине плеч; руки вверх (прогнуться), наклон вперед, и.п. **6**. «Карлики и великаны» «Карлики» - присесть «Великаны»- встать, руки вверх 7. П/и «На бабушкином дворе»; 8. Ходьба на восстановление дыхания.	Интернет ресурсы.
	III неделя **Как зимуют птицы**.	«В борьбе за мяч»	1.Ходьба - на пятках - на наружных сторонах стопы; 2.Бег змейкой 3.Упр «Подбрось - поймай»; 4.Упр. «Отбей мяч»	Интернет ресурсы.

			5.Упр. «Перебрасывание мяча» 6.П/и «В борьбе за мяч»; 7. П/игра «Мяч капитану»; 8. Игра малой подвижности «Не урони мяч».	
	IV неделя **Зимний спорт.**	«Баскетбол в играх»	1.Баскетбольная аэробика; 2. Игр. упр. «Мотоциклисты» 3. Игр. упр. «Ловец с мячом» 4. Игр. упр. «Пять бросков» 5. Игр. упр. «Метко в кольцо» 4.Игра-эстафета «Кто больше забросит мячей в корзину». 5.Дыхательные упражнения.	Интернет ресурсы.
	V неделя **Профессия военный.**	«Самый- самый»	1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу. 2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5). 2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5). 3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.	Интернет ресурсы.
Февраль	I неделя **Профессия военный**.	«Играем в городки»	1.Построение в шеренгу, знакомство с правилами игры в городки; 2.Разминка 3.Подготовительные упражнения к игре в «Городки» 4.Прыжки через короткую скакалку 5. Спортивная игра «Городки» 6. Упражнения на внимание «Делай за мной».	Интернет ресурсы.
	II неделя **Герои – богатыри**.	«Самый быстрый»	1.Ходьба и бег по дорожкам д/с. 2.Упражнения с детскими ведерками**.** **3.**.Перепрыгивание через ведерки	Интернет ресурсы.

			4.Игра-эстафета «Пробеги».	
	III неделя **Наша армия**.	«Потанцуем»	1.Ходьба и упражнения с зонтиками - кружение с зонтиком - вращение зонтика - бег вокруг раскрытого зонтика - помахивание зонтиком в стороны - приседание и прыжки с зонтиком; 2. Танец «Веселые зонтики» 3. Танец «Чей зонтик веселее» 4.Музыкальная эстафета «Чей зонтик быстрее?» 5.Дыхательные упражнения.	Интернет ресурсы.
	IV неделя **Мы защитники отечества**.	«Любимый цырк»	1.Ходьба друг за другом; 2.Бег парами друг за другом; 3. Бег с препятствиями; 4.Упражнения: а) «Штангисты»; б) «На арене - боксеры»; в) «Любопытный клоун». 5. Бег «Лошадки» 6.Метание «Меткий медвеженок». 7. П/и «Клоун-ловишка»; 8. Игра м.п. «Ленточки вверх!	Интернет ресурсы.
	V неделя **Вот и закончилась зима, весна спешит к нам в гости**.	«Потанцуем?»	1.Ходьба и упражнения с зонтиками - кружение с зонтиком - вращение зонтика - бег вокруг раскрытого зонтика - помахивание зонтиком в стороны - приседание и прыжки с зонтиком;	Интернет ресурсы.
Март	I неделя **Вот изакончилась зима, весна спешит к нам в гости.**	«Путешествие в зоопарк»	1. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп. 2. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Ведущий хлопает по рукам.	Интернет ресурсы.

			3.Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие. 3.Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом). 4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя. 5. «Не дай мячу коснутся твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают. 6. Метание мешочков в цель.	
	II неделя **Мамин праздник.**	«Цыркачи»	1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед. 2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком. 2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира. 3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге. 4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров. 5. «Попади мячом в кольцо». Дети по - очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста. 6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.	Интернет ресурсы.
	III неделя **Традиции и обычаи народов России**.	«Мы спортцмены»	**1.**И/у «Поезд» Ходьба за воспитателем крепко держась за руки стоя спиной друг к другу **2.**И/ у « Покружись» (парами) « Кто дальше бросит?» П/И «Самолеты» **3 .**Ходьба змейкой между предметами за воспитателем	Интернет ресурсы.

	IV неделя **Народные игрушки.**	«Путешествие»	Упражнять в метании снежков на дальность, ходьба паровозом друг за другом. **1 ч** Ходьба по снежному валу **2 ч** И/у Кто дальше ? «Пас друг другу» П/и «Пятнашки». **3 ч** Ходьба паровозом друг за другом	Интернет ресурсы.
	V неделя **Люблю свой край родной.**	«Самый-самый»	Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. 1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу. 2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5). 2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5). 3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами. 6. П/И «Собачка» (в кругу).	Интернет ресурсы.
Апрель	I неделя **Транспорт**.	«Мы веселые ребята»	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. 1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу.	Интернет ресурсы.

			2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5). 2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5). 3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.	
	II неделя **Полюбуйся весна наступила**.	«День дружбы»	Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег. 1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс). Бег обычный, боковой галоп. 2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды. 1.Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом. 2.Прыжки боком до ориентира и обратно. 3.Бег спиной вперед. 4.Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.). 5.Бег парами и тройками. Прыжки на 2х, 1 ноге	Интернет ресурсы.
	III неделя **Увидел скворца-весна у крыльца.**	«Мы ловкие»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками **1 ч** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. Построение в два круга. **2ч** Игровые упражнения. « Не пропусти мяч» Выбирается водящий, он стоит в середине круга с мячом. По сигналу вос-ля ведущий, прокатывает мяч игроку, тот наклонясь возвращает мяч ведущему.	Интернет ресурсы.

			« Не задень» Прыжки на двух ногах между предметами П/ игра «Карусель». **3 ч.** Игра малой подвижности « Найдем воробышка»	
	IV неделя **Весенний сад и огород.**	«Мы силочи»	Развивать глазомер и ловкость при метании в цель, упражнять в беге, закреплять в умении действовать по сигналу воспитателя **1 ч** Бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом **2 ч** «Быстрые и ловкие» (на каждого игра по одному снежку : дойти до снеговика положить снежки вернуться на свое место- воспитатель убирает один снежок- успеть добежать и взять снежок) «Сбей кеглю» П/и «Перебежки». 3 ч Ирга малой подв. Найди зайку и промолчи .Ходьба спокойная в группу	Интернет ресурсы.
Май	II неделя **Герои великой войны.**	«Пожарные учения»	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества. 1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный. 2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами. 2. Прыжки на скакалке разными способами. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.	Интернет ресурсы.
	III неделя **Летние виды спорта**.	«В стране здоровья»	Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами , в прыжках на одной ноге	Интернет ресурсы.

			1 ч Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе до 1 мин., руки в полусогнутом состоянии ,переход на ходьбу между предметами **2ч** И/у «На одной ножке вдоль дорожке» «Брось через веревочку» П/И Самолеты **3ч** Игра малой подвижности	
	IV неделя **Дикие и домашнии животные**.	«Мы спортцмены»	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, ходьба с изменением направления, бег в медленном темпе до 1 мин **1 ч:** Ходьба в колонне по одному, через препятствия, переход на бег 1 мин , спокойная ходьба , дыхательные упражнения **2ч** И/ у « Подбрось – поймай» «Прокати- не задень» П/и «Мышеловка». **3ч** «Угадай кто кричит»	Интернет ресурсы.
	V неделя **Здравствуй лето.**	«Вот какие мы силочи»	1.Ходьба по классикам, не наступая на линии; 2.Бег по классикам, не наступая на линии; 3. Прыжки: - в каждый классик на одной ноге; - в каждый классик на двух ногах; - через один классик. 4.Упражнения в парах: а)Бег по классикам, не наступая на линии; б) Прыжки: - в каждый классик на одной ноге; - в каждый классик на двух ногах; - через один классик. 5. Игра «Не наступи»	Интернет ресурсы.

			6.И/м.п. «Найди и промолчи».	