



Проверено  
Методист До  
*Л.Т. Никонова* Л.Т. Никонова  
« 31 » 09 2023г.

**Перспективный план  
организованной деятельности на 2023-2024 учебный год  
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания  
и обучения и Типовой учебной программы дошкольного  
воспитания и обучения средней группы  
по физической культуре**

Физ.инструктор  
мини- центра «Солнышко»  
Костырко И.П.

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): сентябрь, 2023 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий:	Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий ходьба соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, взявшись за руки	Формирование техники прыжка в длину с места прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах	Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", по наклонной доске	Формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь.	Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров)	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног	Формирование техники прыжка в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	Формирование навыков лазанье между расставленными предметами, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см	Формирование навыков метание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Формирование навыков ходьбы по бревну, сохраняя равновесие	3
<b>3 неделя</b>	Формирование навыков ходьба	Формирование навыков соблюдая	Формирование техники	Формирование навыков лазанье	Метание в горизонтальную	Формирование навыков ходьба	

	соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, взявшись за руки	интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой"	прыжка вверх с касанием предмета головой на двух ногах	по наклонной доске, через бревно; перелезть ползая между ножками стула	цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой;	по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой	3
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков ходить держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, "змейкой", обходя предметы, в горку и с горки	Формирование навыков обходя предметы, бега с одной стороны площадки на другую и так далее	Формирование техники прыжка продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра	Формирование навыков лазание по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск;	Формирование навыков бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю)	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны	3
<b>5 неделя</b>	Формирование навыков ходьба соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, взявшись за руки	Формирование навыков соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой"	Формирование техники прыжка вверх с касанием предмета головой на двух ногах	Формирование навыков лазанье по наклонной доске, через бревно; перелезть ползая между ножками стула	Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой;	Формирование навыков ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): октябрь, 2023 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков : Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами).	Формирование навыков бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную	Формирование техники прыжка Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг.	Формирование навыков: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель.	Формирование навыков: Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м).	Формирование навыков Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой»,	Формирование навыков бегать с выполнением определенных	Формирование техники вокруг предметов и между ними, с	Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую	Формирование навыков метание: В горизонтальную цель двумя	Формирование навыков ходьбы по веревке, по бревну боковым приставным шагом,	

	враспынную.	заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место.	высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см.	стенку и спускаться (высота 1,5 м).	руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	сохраняя равновесие.	3
<b>3 неделя</b>	Формирование навыков ); ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы.	Формирование навыков бега враспынную бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров).	Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).	Формирование навыков: Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", по наклонной доске.	Формирование навыков метание В вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).	Формирование навыков по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.	3
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков ); с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.	Формирование навыков бега без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).	Формирование техники прыжка: Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и	Формирование навыков лазание по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск.	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между	Формирование навыков ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой.	3

			всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).		предметами, в ворота.		
--	--	--	---	--	-----------------------	--	--

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): ноябрь, 2023 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков ходьбы Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.	Формирование навыков бега приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;	Формирование техники прыжка вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук; вправо (из положения сидя).	Формирование навыков Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону. поочередно	Формирование навыков Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	Упражнения на равновесие подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков	Формирование навыков бег	Формирование техники	Формирование навыков	Формирование навыков	Формирование навыков ходьбы	

	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.	упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).	приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову.	метание В вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).	приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову;	3
<b>3 неделя</b>	Формирование навыков перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	Формирование культурно-гигиенические навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;	Формирование техники поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).	Формирование навыков поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	Формирование навыков. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Формирование навыков поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног.	3
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за	Формирование навыков развивать физических	Формирование техники сгибать и разгибать ноги	Формирование навыков Формирование навыков: лазать	Формирование навыков бросание Катать мяч друг	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику	

	спиной.	качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.	(поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;	по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	(диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	3
<b>5 неделя</b>	Формирование навыков ); с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.	Формирование навыков бега без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).	Формирование техники прыжка: Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).	Формирование навыков лазание по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск.	Формирование навыков бросание мяча друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Формирование навыков ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой.	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): декабрь, 2023 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков ходьбы Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.	Формирование навыков бега приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;	Формирование техники прыжка вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук; вправо (из положения сидя).	Формирование навыков Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону. поочередно	Формирование навыков Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	Упражнения на равновесие подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног	3

<b>2 неделя</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков бег обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.	Формирование техники упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).	Формирование навыков приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову.	Формирование навыков метание В вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).	Формирование навыков ходьбы приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову;	3
<b>3 неделя</b>	Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	Формирование культурно-гигиенические навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;	Формирование техники поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).	Формирование навыков поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	Формирование навыков. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Формирование навыков поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног.	3
<b>4 неделя</b>	Формирование	Формирование	Формирование	Формирование	Формирование	Формирование	

	<p>навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.</p>	<p>навыков развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.</p>	<p>техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;</p>	<p>навыков Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).</p>	<p>навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p>	<p>навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p>	<p>3</p>
--	---	--	--	--	--	---	----------

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): январь, 2024 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков бег обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.	Формирование техники упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).	Формирование навыков приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову.	Формирование навыков метание В вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).	Формирование навыков ходьбы приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову;	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков развивать физических качеств, способствующих	Формирование техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе),	Формирование навыков Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8	3

		укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.	поворачиваться со спины на живот и обратно;	гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	сантиметров) приставным шагом.	
<b>3 неделя</b>	Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	Формирование культурно-гигиенические навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;	Формирование техники поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).	Формирование навыков поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	Формирование навыков. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Формирование навыков поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног.	3
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и	Формирование техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и	Формирование навыков Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	3

		быстроты, координации.	обратно;	(высота 1,5 м).	предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.		
<b>5 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.	Формирование техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;	Формирование навыков лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): февраль, 2024 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног	Формирование техники прыжка в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	Формирование навыков лазанье между расставленными предметами, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см	Формирование навыков метание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Формирование навыков ходьбы по бревну, сохраняя равновесие	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков ходить держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, "змейкой", обходя предметы, в горку и с горки	Формирование навыков обходя предметы, бега с одной стороны площадки на другую и так далее	Формирование техники прыжка продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра	Формирование навыков лазание по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск;	Формирование навыков бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю)	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны	3
<b>3 неделя</b>	Перекладывать предметы из одной руки в другую	Формирование культурно-гигиенические	Формирование техники поднимать и	Формирование навыков поднимать и	Формирование навыков. Катать мяч друг	Формирование навыков поочередно	

	перед собой, за спиной, над головой.	навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;	опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).	опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног.	3
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.	Формирование техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;	Формирование навыков Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): март, 2024 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног	Формирование навыков в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног	Формирование техники прыжка в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	Формирование навыков лазанье между расставленными предметами, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см	Формирование навыков метание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Формирование навыков ходьбы по бревну, сохраняя равновесие	3
<b>2 неделя</b>	Формирование навыков ходить держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, "змейкой", обходя предметы, в горку и с горки	Формирование навыков обходя предметы, бега с одной стороны площадки на другую и так далее	Формирование техники прыжка продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра	Формирование навыков лазание по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск;	Формирование навыков бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю)	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны	3
<b>3 неделя</b>	Переключать предметы из одной руки в другую перед	Формирование культурно-гигиенические	Формирование техники поднимать и	Формирование навыков поднимать и	Формирование навыков. Катать мяч друг другу	Формирование навыков поочередно	3

	с собой, за спиной, над головой.	навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;	опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).	опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног.	
<b>4 неделя</b>	Формирование навыков хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	Формирование навыков развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации.	Формирование техники сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно;	Формирование навыков Формирование навыков: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Формирование навыков бросание Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Формирование навыков с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): апрель, 2024 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами).	Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях.	Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.	Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель.	Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой.	Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.	3
<b>2 неделя</b>	В разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную.	Бег по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную; бегать с выполнением определенных	Прыжки из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную	По прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.	3

		заданий: с остановкой.	подвешенного предмета рукой,		цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой		
<b>3 неделя</b>	Ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы.	Бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).	Прыжки из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;	Ползание вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель.	). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	3
<b>4 неделя</b>	Ходить с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.	Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях.	Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	3

**Перспективный план организованной деятельности «Физическая культура» на 2023 - 2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Группа: средняя группа**

**Возраст детей: дети 3-х лет**

**На какой период составлен план (указать месяц, год): май, 2024 год**

<b>№</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Ловля, метание, бросание</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 неделя</b>	Ходить с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.	Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях.	Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	3
<b>2 неделя</b>	В разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.	Бег по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой.	Прыжки из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой,	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстоянии 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой	По прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.	3

<b>3 неделя</b>	Ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы.	Бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).	Прыжки из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;	Ползание вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель.	). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.	Переключивать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	3
<b>4 неделя</b>	Ходить с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.	Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях.	Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).	Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	3
<b>5 неделя</b>	Ходить с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться	Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с	Поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или	Лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и	Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.	Хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.	3

	в обе стороны.	одной стороны площадки на другую, в разных направлениях.	поочередно).	спускаться (высота 1,5 м).			
--	----------------	--	--------------	----------------------------	--	--	--