

МКОУ «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В. Д. Успенского»
структурное подразделение детский сад «Сказка»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
(Физкультура)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
на 2023-2024 учебный год

Воспитатели:
Шишова О.Н.
Богомолова Е.В.

Одоев, 2023 год

Месяц	Программное содержание	Материалы, инструменты, оборудование
Сентябрь 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Кубики, шнуры, бубен, платочки двух цветов
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Кубики, шнуры, бубен, платочки двух цветов
	3.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.	Шнуры или обручи, мячи, кегли, зеленый и красный флажок
Сентябрь 2 неделя	1.Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	По 2 флажка каждому ребенку, 2 стойки, мячи, шнур
	2.Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	По 2 флажка каждому ребенку, 2 стойки, мячи, шнур, ориентиры (кубик, мяч)
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Кегли, обруч, шнуры, кубики,
Сентябрь 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Мячи по количеству детей, 3 шнура, 2 стойки,
	2.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Мячи по количеству детей, 3 шнура, 2 стойки, 3-4 дуги, кегли или кубики
	3.Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю	2 стойки, шнур или

	мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	сетка, мячи на полгруппы, 2 кубика, 4 кегли
Сентябрь 4 неделя	1.Продолжать 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.	Обручи маленькие по количеству детей, 2 стойки и шнур, 2 доски (ширина 15 см.)
	2.Продолжать 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.	Обручи маленькие по количеству детей, 2 стойки и шнур, 2 доски (ширина 15 см.)
	3.Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Мячи, два шнура, кегли, 4-5 коротких шнура
Октябрь 1 неделя	1.Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	2 скамейки, 2 кубика или кегли, по две косички по количеству детей, 4-5 коротких шнура
	2.Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	2 скамейки, 2 кубика или кегли, по две косички по количеству детей, 4-5 коротких шнура
	3.Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	2 стойки, шнур, мячи, 2 кубика, 2 кегли
Октябрь 2 неделя	1.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.	Бубен, 6-8 обручей, мячи, шнуры
	2.Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на	Бубен, 6-8 обручей,

	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	мячи, шнуры, кубики
	3.Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Мячи, 2 кубика (или кегли)
Октябрь 3 неделя	1.Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Мячи, 6-8 брусков, 2 стойки, шнур
	2.Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Мячи, 6-8 брусков, 2 стойки, шнур, 2 дуги
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Обручи, мячи, 2 шнура
Октябрь 4 неделя	1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Кегли по количеству детей, две доски, 4-6 дуги, набивные мячи
	2.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Кегли по количеству детей, две доски, 4-6 дуги, набивные мячи, шнур
	3.Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Мячи по количеству детей, несколько шнуров
Ноябрь 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Кубики по количеству детей, 2 скамейки, 2 дуги
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Кубики по количеству детей, 2 скамейки, 5-6 коротких шнуров, мячи
	3.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Кубики (или кегли), шнур, мячи
Ноябрь	1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на	5-6 шнуров,

2 неделя	носок; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	мячи, кубики (или кегли)
	2.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	5-6 шнуров, мячи, кубики (или кегли)
	3.Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Длинный шнур, мячи
Ноябрь 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики
	3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	6-8 кубиков, мячи, 2 длинных шнура
Ноябрь 4 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	По 2 флажка на каждого ребенка, 2 скамейки.
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	По 2 флажка на каждого ребенка, 2 скамейки, кубики (или кегли)
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Кубики, набивные мешочки (вес 200 г) по количеству детей.
Декабрь 1 неделя	1.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.	Кубики (или кегли), платочки 2 цветов по количеству детей, 2 шнура (длина 3м), 4-5 брусков
	2.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.	Кубики (или кегли), платочки 2 цветов по количеству детей, 2 шнура (длина 3м),

		4-5 брусков, мячики
	3.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Сооружения из снега
Декабрь 2 неделя	1.Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики (или кегли)
	2.Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики (или кегли)
	3.Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Лыжи
Декабрь 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, 2 скамейки, 2 шнура
	2.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, 2 скамейки, 2 шнура
	3.Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Лыжи, 2 флажка: синего и красного цвета, санки
Декабрь 4 неделя	1.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	По 2 кубика каждому ребенку, 2 скамейки, 2 доски
	2.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	По 2 кубика каждому ребенку, 2 скамейки, 2 доски, обручи
	3.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Лыжи, кубики, санки
Январь 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Кубики, кегли, обручи по количеству детей, 2 каната
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Кубики, кегли, обручи по количеству детей, 2 каната, мячи

	3.Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Лыжи
Январь 2 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, шнур, резиновый коврик или мат.
	2.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, шнур, резиновый коврик или мат.
	3.Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Лыжи, санки
Январь 3 неделя	1.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, шнуры, косички каждому ребенку, мячи, 2 скамейки
	2.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, шнуры, косички каждому ребенку, мячи, 2 скамейки
	3.Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Санки
Январь 4 неделя	1.Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Обручи по количеству детей, шнур, 2 скамейки, 2 стойки
	2.Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Обручи по количеству детей, шнур, 2 скамейки, 2 стойки
	3.Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Санки
Февраль 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	8-10 кеглей, 2 скамейки, 8-10 брусков
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	8-10 кеглей, 2 скамейки,

		8-10 брусков, шнур, мячи
	3.Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Санки, кегли
Февраль 2 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стулья по количеству детей, обручи, кубики, кегли, мячи
	2.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стулья по количеству детей, обручи, кубики, кегли, мячи, 5-6 коротких шнуров
	3.Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Санки
Февраль 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, 2 кегли
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, 2 кегли, набивные мешочки
	3.Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Санки
Февраль 4 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимнастическая палка, скамейка
	2.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимнастическая палка, скамейка
	3.Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения	Снежки
Март 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Кубики, 2 стоки, шнур
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Доска, скакалка
	3.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	6-8 кеглей
Март 2 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Обручи по количеству детей, мячи, шнур, 2 стойки

	2.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Обручи по количеству детей, мячи, шнур, 2 стойки
	3.Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Мячи по количеству детей
Март 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики
	3.Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Кубики (или шнуры), 2 стойки, шнур, мячи
Март 4 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	2 флажка каждому ребенку, 2 скамейки, 2 доски, 10-12 шнуров
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	2 флажка каждому ребенку, 2 скамейки, 2 доски, 10-12 шнуров
	3.Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Мячи, шнуры
Апрель 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	8-10 брусков, 2 доски
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Скамейка, шнуры, набивные мешочки
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Обручи, кегли, набивные мешочки.
Апрель 2 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Кегли, набивные мешочки, шнур, резиновая дорожка, обручи

	2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Кегли, набивные мешочки, шнур, резиновая дорожка, мячи
	3.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Дуги, бруски
Апрель 3 неделя	1.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мячи, набивные мешочки, 2 скамейки
	2.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мячи, набивные мешочки, 2 скамейки
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Мячи
Апрель 4 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Косички, 2 доски, обручи
	2.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Косички, 2 скамейки, кубики
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Кубики, шнуры, кольца, 2 стойки, шнуры, мячи
Май 1 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	2 доски, шнуры
	2.Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	2 скамейки, шнуры, мячи, кубики
	3.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Бруски, мяч, сетка, косички, кегли
Май 2неделя	1.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, шнуры, мячи
	2.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, мячи, набивные мешочки
	3.Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	2-3 корзины, набивные мешочки, мячи, веревка

Май 3 неделя	1.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Шнуры, палки, щит, 2 скамейки
	2.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Шнуры, палки, щит, 2 скамейки
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Мячи, кубики, шнуры
Май 4 неделя	1.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Мячи, 2 скамейки, шнуры
	2.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Мячи, 2 скамейки, шнуры, доска
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Мячи, шнуры

В неделю: 3 раза (понедельник, среда, пятница)

В месяц:12

В год: 108 занятий по плану