

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Основная общеобразовательная школа
поселка Ново-Гурьевское»

Рабочая программа
дошкольного образования
«Физическая культура»
возраст детей 4-5 лет
2023-2024 учебный год

п. Ново-Гурьевское
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования «Физическая культура» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования по учебному предмету «Физическая культура», входящий в образовательную область «Физическое развитие»; в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МАОУ ООШ п. Ново-Гурьевское приказ № 36/1-од от 20.07.2021 г., в том числе Рабочей программы воспитания; с использованием программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа ориентирована на детей 4-5 лет.

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Продолжительность всего занятия 20-25 минут. Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Содержание программы направлено на развитие двигательных умений и навыков физических качеств, воспитание потребности в ежедневной двигательной активности. Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет. Основной формой работы является

НОД по физической культуре:

- Сюжетного типа;
- Игрового типа;
- Смешанного типа;
- ОД на воздухе; ОД традиционная;
- ОД с элементами соревнований;

В основу данной программы положены следующие принципы:

- Принцип интеграции образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип;
- Принцип оздоровительной направленности.

Цель освоения программы: обеспечение разностороннего физического развития □ детей среднего дошкольного возраста посредством организации различных форм физического воспитания .

Задачи:

Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.

Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных навыков и умений;

Планируемые результаты освоения программы

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. □
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. □
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на □
- стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. □
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, □
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см. □
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд. □
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. □
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. □
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). □
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот □
- переступанием, подниматься на горку. □
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево. □
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. □
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. □ □
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. □

Результативность освоения содержания программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги . Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса; - мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку познавательного развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: умственных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем *наблюдений за ребенком, бесед, анализа продуктов детской деятельности...*

Промежуточная оценка проводится *один раз в год*. До принятия Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования мониторинг промежуточных результатов осуществляется с использованием критериев, заложенных для каждой возрастной группы в реализуемой МДОУ «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой.

Результаты мониторинга отражаются в Листе оценки промежуточных результатов освоения Программы

Содержание программы

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке; индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке. *Пятница*
- подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);
- индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится

играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные

движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

- общее количество занятий в неделю в группе от 4 лет до 5 лет - 3 занятия (продолжительность – 20 минут)
- 2 занятие в группе 1 на прогулке (108 занятий в год)

Базисная часть - основная (инвариантная)		Года обучения по ООП, возрастная категория				
Образовательные области	Виды образовательной деятельности	1 год 2-3 года	2 год 3-4 года	3год 4-5лет	4год 5-6лет	5 год 6-7лет
Познавательное развитие	Ребёнок и окружающий мир	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
	Формирование ЭМП	1/10	1/15	1/20	1/25	2/30
Речевое развитие	Развитие речи	1/10	1/15	0,5/20	1/25	1/30
	Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	1/30
	Чтение художественной литературы	-	-	0,5/20	1/25	1/30
Социально-коммуникативное развитие	Основы безопасности жизнедеятельности	-	-	-	-	
Художественно-эстетическое развитие	Музыкальное	2/10	2/15	2/20	2/25	2/30
	Рисование	1/10	1/15	1/20	2/25	1/30
	Лепка	1/10	0,5/15	0,5/20	0,5/25	0,5/30
	Аппликация	-	0,5/15	0,5/20	0,5/25	0,5/30
	Ручной труд	-	-	-	0,5/25	0,5/30
	Конструирование		-	-	0,5/25	0,5/30
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3	3
Итого		10/10 (100 мин)	10/15 (150 мин)	10/20 (200мин)	13/25 (325ми)	14/30 (420ми)

Организация ДО, формируемая участниками образовательного процесса						
Вариативная часть (модульная)						
Познавательное развитие						
	Модуль «Юный эколог»					1/30
Художественно-эстетическое развитие	Модуль «Теремок»			1/20		
	всего	10/10 (100 мин) 1 час 40 мин.	10/15 (150 мин) 2час35мин	11/20 (220мин) 3 час. 20 мин.	14/25 375мин. 6час15 Мин.	15/30 450мин. 8час.00 мин.

Список литературы

1. Программа «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Москва. Мозаика – Синтез, 2019
2. «Физкультурные занятия в детском саду . Старшая группа .» М.: Москва Мозаика-Синтез 2019.
3. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М.: Москва Мозаика-Синтез 2019.
3. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет»2019

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Месяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Понедельник	<p>1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».</p> <p>2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу,</p> <p>в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание).</p> <p>2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание).</p> <p>2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» -</p> <p>катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)</p>	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание).</p> <p>2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд);</p> <p>удар о землю и ловля</p>
	Вторник	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 1.</p> <p>Задачи: учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 2.</p> <p>Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 3.</p> <p>Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 4.</p> <p>Задачи: учить детей бегать в рассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед</p>
	Среда	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята».</p> <p>2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».</p> <p>2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.</p>	<p>1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг».</p> <p>2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».</p> <p>2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур.</p> <p>3. Езда на велосипеде</p>

		3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	по кругу с выполнением задания
--	--	--	---	--	--------------------------------

	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на рас- стояние 6-8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе - врозь, одна - вперед, другая - назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
		1. Подвижная игра с прыжками «Лиса	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили»	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучива-	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо».

Октябрь	Понедельник	в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)	(разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)	ние). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
---------	-------------	--	---	---	---

Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	Физкультурная деятельность на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате

Четверг	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».</p> <p>2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».</p> <p>2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне».</p> <p>2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующийся шаг</p>
Пятница	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки».</p> <p>3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком</p>	<p>1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару».</p> <p>2. Подвижная игра с бегом «Ловишки».</p> <p>3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменной направления</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки</p>	<p>1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».</p> <p>3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад</p>

Поне-	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».</p> <p>2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание).</p> <p>2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку</p>	<p>1. Подвижная игра «Мыши и кот».</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и ле-</p>
-------	---	---	--	---

	дельник	(3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)		(расстояние 2 м)	вой рукой
Ноябрь	Вторник	1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурная деятельность на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах
	Среда	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук

--	--	--	--	--	--

	Четверг	<p>1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».</p> <p>2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».</p> <p>2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается)</p>
	Пятница	<p>1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>3. Пролезание в обручи</p>	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».</p> <p>2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем - другой.</p> <p>2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)</p>

Декабрь	Понедельник	<p>1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание).</p> <p>2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».</p> <p>2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание).</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»</p>	<p>1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?».</p> <p>2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне</p>
	Вторник	<p>Физкультурная деятельность на воздухе (повторение).</p> <p>Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 2.</p> <p>Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 3.</p> <p>Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 4.</p> <p>Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору</p>
	Среда	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>2. Игра «Саный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».</p> <p>2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.)</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги.</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».</p> <p>2. Поочередное катание друг друга на санках.</p> <p>3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».</p> <p>2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p>3. Игровое упражнение</p>

		<p>сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки.</p> <p>3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу</p>		<p>«Сохрани равновесие».</p> <p>Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов</p>
--	--	--	--	---

	Четверг	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».</p> <p>2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».</p> <p>2. Игра «Кто дальше проскользит?» Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят,</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».</p> <p>2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)</p>	<p>1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг».</p> <p>2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза).</p>
--	---------	---	--	---	---

	дорожкам	отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.		
Пятница	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м)	1. Упражнения на лыжах: руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2. Игра «Лошадки» (на лыжах)	1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднятие правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура Средняя группа

ДАТА	№ ЗАНЯТИЯ	ЗАДАЧИ	ЛИТЕРАТУРА
	Занятие №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 и мягко приземлении при подпрыгивании.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

СЕН ТЯБ Ь		энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягко приземлении при подпрыгивании.	детском саду Средняя группа
	Занятие.№3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную ; в умении действовать по сигналу воспитателя ; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№4	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх , доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№5	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх , доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному на носках ; учить катать обруч друг другу ; упражнять в прыжках	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№7	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча , лазанье под шнур	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№8	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и беге врассыпную; упражнять в бросании мяча друг другу , лазанье под дугу; Прыжках на двух ногах между кеглями.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие.№9	Упражнять в ходьбе в обход предметов , поставленных по углам площадки ; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками ; упражнять в прыжках развивая точность приземления .	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие.№10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время	Л.И.Пензулаева

		ходьбы ; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы ; закреплять умение группироваться при лазании под шнур ;упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№12	Разучить перебрасывание мяча друг другу , развивать ловкость и глазомер ;упражнять в прыжка.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
О К Т Я Б Р Б	Занятие№13	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять при отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№14	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять при отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку ,развивать ловкость и глазомер ; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№16	Учить детей находить своё 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 , развивать точность направления движений.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№17	Учить детей находить своё 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 , развивать точность направления движений.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№18	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках ,	Л.И.Пензулаева

		закреплять умение действовать по сигналу.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №19	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски ; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугой.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №20	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски ; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугой.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами , поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей , в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную ; повторить лазанье под дугу не касаясь руками пола ; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную ; повторить лазанье под дугу не касаясь руками пола ; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №24	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную ; повторить лазанье под дугу не касаясь руками пола ; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Н О Я Б Р Ь	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

		повышенной опоре	детском саду Средняя группа
	Занятие №27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

		повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	детском саду Средняя группа
	Занятие №35	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Д Е К А Б Р Ь	Занятие №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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий;	Л.И.Пензулаева

		упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие№9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№10	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№11	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
ф е в р а л	Занятие№13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

Б		опоры; повторить упражнения в прыжках	детском саду Средняя группа
	Занятие №15	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие №18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №20	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №22	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

		умение правильно подлезать под шнур.	детском саду Средняя группа
	Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №24	Повторить занятие 21	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие №27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя. В прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя. В прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

			детском саду Средняя группа
	Занятие №31	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №32	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

	Занятие №36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
М А Р Т	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и беге	Л.И.Пензулаева

	врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№6	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№7	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№8	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

Занятие.№9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге(правой и левой, попеременно).	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие.№10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

		равновесии и прыжках.	детском саду Средняя группа
	Занятие№11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
А П Р Е Л Ь	Занятие№13	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№14	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№16	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№17	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.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по	Л.И.Пензулаева Физическая культура в

	ограниченной площади опоры.	детском саду Средняя группа
Занятие №19	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №20	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №26	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

Занятие №27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №29	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №32	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку. Умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
Занятие №35	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении	Л.И.Пензулаева

		устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
И Ю Н Ь	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №3	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №4	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие;	Л.И.Пензулаева

		повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№8	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа

И Ю Л Ь	Занятие№9	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№11	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№12	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазании под шнур; в прокатывании между предметами, развивая ловкость.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№14	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазании под шнур; в прокатывании между предметами, развивая ловкость.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие№15	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом	Л.И.Пензулаева

		через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
А В Г У	Занятие №17	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
С Т	Занятие №18	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №19	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; повторить прыжком в длину с места, метание на дальность.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №20	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; повторить прыжком в длину с места, метание на дальность.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №21	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №22	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе с изменением движения, в беге в рассыпную; в	Л.И.Пензулаева

		равновесии, в прыжках.	Физическая культура в детском саду Средняя группа
	Занятие №24	Упражнять детей в ходьбе с изменением движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Средняя группа