

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | | |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цели и задачи | 3 |
| 3. | Планируемые результаты | 5 |
| 4. | Содержание программы | 6 |
| 5. | Тематическое планирование | 10 |
| 6. | Методическое обеспечение | 19 |
| 7. | Материально –техническое обеспечение | 19 |
| 8. | Литература | 19 |

**1.Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» Вид образовательной деятельности «Физическая культура» детей дошкольного возраста 4-5 лет разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации

Примерной основной «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

Учебно-методического комплекта к программе «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

Авторская программа Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.

Образовательной программы ОУ

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

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.

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.

**2.Цели и задачи.**

**Цели:**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствованиеумений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

**Задачи:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

* Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
* Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
* Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
* Формировать представление о необходимых человеку веществахи витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
* Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
* Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
* Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Физическая культур**

* + Формировать правильную осанку.
  + Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
  + умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
  + Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
  + Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
  + Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
  + Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
  + Учить прыжкам 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).
  + Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
  + Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
  + Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
  + Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
  + Во всех формах организации двигательной деятельности развиватьу детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
  + Подвижные игры. 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.

**Основные принципы работы:**

* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
* Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество детского сада с семьёй;
* Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**3.Планируемые результаты**

* 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.

**4.Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Содержание раздела** | **Формы работы** |
| **Ходьба** | Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего | **В образовательной деятельности**  Физкультурные занятия:  - сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на тренажерах,  - на улице,  -походы.  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя **их в стороны; наклоняться вперед,** касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. |
| **Упражнения в равновесии**. | Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). | **В режимных моментах**  Индивидуальная работа с детьми.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Утренняя гимнастика:  -классическая,  -игровая,  -полоса препятствий,  -музыкально-ритмическая,  -аэробика,  - имитационные движения.  Физкультминутки.  Динамические паузы.  Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Проблемные ситуации.  Имитационные движения.  Спортивные праздники и развлечения.  Гимнастика после дневного сна:  -оздоровительная,  -коррекционная,  -полоса препятствий.  Упражнения:  - корригирующие  -классические,  - коррекционные.  **Всамостоятельной деятельности**  Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Имитационные движения. |
| **Бег** | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со среднейскоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года). |
| **Ползанье, лазанье.** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) |
| **Прыжки** | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. |
| **Катание, бросание, ловля, метание.** | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левойрукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м |
| **Групповые упражнения с переходами.** | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. |
| **Общеразвивающие упражнени**я. | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного прессаи ног.** | Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. |
| **Статические упражнения.** | Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). |
| **Спортивные упражнения** | Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. |
| **Катание на велосипеде.** | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево. |

.

**Тематическое планирование к рабочей программе «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Цели и 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 «Физкультурные занятия 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 энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягко приземлении при подпрыгивании. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№10** | 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№12** | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер; упражнятьв прыжок. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№18** | Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 вперёд. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№22** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№23** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№24** | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивать ловкость и глазомер. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **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 «Физкультурные занятия 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 повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№ 27** | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№30** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№31** | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№32** | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках о землю и ловле его одной рукой; повторить ползание на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№33** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№34** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивать ловкость; повторить задание на сохранении устойчивого равновесия. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№35** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивать ловкость; повторить задание на сохранении устойчивого равновесия. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№36** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№3** | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№6** | 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№9** | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; упражнять в метании на дальность, развивать силу броска. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№12** | Закреплять навык передвижения скользящим шагом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№13** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 опоры; повторить упражнение в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№15** | Закреплять навык передвижения скользящим шагом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№16** | Упражнять в ходьбе и беге со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№17** | Упражнять в ходьбе и беге со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; отбивании мяча об пол. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№18** | Закреплять навык передвижения скользящим шагом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№19** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№20** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№21** | Упражнять детей в перешагивании через препятствия в метании снежков на дальность. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№22** | Упражнять 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№23** | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком, на середине скамейки присесть, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№24** | Упражнять детей в перешагивании через препятствия в метании снежков на дальность. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№25** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задания в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№26** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задания в прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№27** | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№30** | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№31** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№32** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№33** | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№34** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№35** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№36** | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№1** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменение направления движения и беге врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№2** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменение направления движения и беге врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№4** | 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. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№5** | 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. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№6** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№7** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№8** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№9** | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами на одной ноге (правой и левой попеременно) | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№12** | Упражнять детей в ходьбе широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№13** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№14** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№15** | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колоне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№18** | 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. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№19** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№20** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№21** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№22** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№23** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№24** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия 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 «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№30** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбу и бег по кругу; повторить задания с бегом и прыжками | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№31** | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№32** | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№33** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№34** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№35** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |
|  | **Занятие№36** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа |

**6.Методическое обеспечение.**

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» подред.Васильевой М.А, Гербовой В.В., Комаровой Т.С.
2. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.» М.: Москва Мозайка-Синтез 2009.

**7.Материально - техническое обеспечение.**

1. Физкультурный уголок.
2. Мячи.
3. Кегли.
4. Скакалки.
5. Гимнастические палки
6. Мешочки с песком
7. Обручи
8. Ленточки
9. Флажки.
10. Кубики
11. Дорожки здоровья
12. Массажные коврики.

**8.Список литературы.**

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» подред.Васильевой М.А, Гербовой В.В., Комаровой Т.С.
2. «Физкультурные занятия в детском саду.Средняя группа.» М.: Москва Мозайка-Синтез 2009.
3. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М.: Москва Мозайка-Синтез 2009.
4. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет»