

«Принят»
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада «Алёнка»

Протокол № 1 от 30.08.2016 г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

детский сад «Золотой петушок»

/Блошенко А. М.

Приказ № 51

от 31.08.2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

на 2016-2017 учебный год.

Программа разработана
инструктором по физической культуре:
Вовк М.А.

Содержание

№	Наименование	Стр.
I. Целевой раздел		
1.	Пояснительная записка	4
	1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы	4
	1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы	4
	1.3. Планируемые результаты освоения Программы	5
II Содержательный раздел		
	Содержание образовательной работы по физической культуре	7
	Учебный календарно-тематический план	12
III Организационный раздел		
	3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности	26
	3.2. Традиции, праздники, мероприятия	26
	3.3. Средства обучения	27
	Литература	28

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет разработана на основе образовательной программы детского сада «Алёнка» - филиала МБДОУ детский сад «Золотой петушок», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы» «Мозаика-Синтез», 2014 г. Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 4-5 лет.

Данная рабочая программа является нормативным управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Физическая культура – одно из важнейших направлений работы воспитателя, которое обеспечивает своевременное психическое развитие ребенка. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Именно на физкультурных занятиях дети получают первоначальные знания о правилах выполнения того или иного основного движения, развивает и совершенствует все разнообразие физических упражнений. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют непрерывному совершенствованию органов и систем организма человека. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание), а также общие развивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и мышц ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья:

- Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов ЦНС. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.
- Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии растущего организма.
- Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кро-

ме того, во время работы в кровотоке включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам.

- Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.
- Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для их вентиляции.
- Кроме того, занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Таким образом, достаточная двигательная активность — необходимое условие гармонического развития личности.

Для развития физической культуры необходимо создавать предметно развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие от двигательной деятельности. Подбор и размещение физкультурного инвентаря, создание обстановки осуществляется с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним, а также нормативных правовых актов. Большое значение имеет эстетическое оформление предметно развивающей среды; удачный подбор инвентаря для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку – это эмоционально – положительная атмосфера занятий. Благодаря этому дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность.

Формирование физической культуры необходимо на занятиях, которые имеют специфические дошкольные формы организации. При организации работы по физическому воспитанию используются следующие типы занятий учебной деятельности: сюжетные, предметные, по сказкам, игровые, с элементами акробатики, контрольные, с использованием эстафет.

Раздел физическая культура проводится как занятие 3 раза в неделю и включает 108 занятий. Занятия проводятся в игровой форме. В ходе занятий дети знакомятся с новыми упражнениями, навыками и умениями их выполнять, соблюдения правил игры, усиленную подготовку к занятию, применение полученных навыков в жизни. Каждое занятие в рабочей программе заканчивается подведением итогов, очень важно, чтобы дети видели общий результат занятия, слышали оценку педагогом, активно включались в доступный им разговор, оценку выразительных образов предметов; чтобы каждый ребенок видел свои достижения среди других детей. На всех занятиях необходимо развивать самостоятельность и двигательную активность детей. Занятия с детьми проводятся фронтально, поточно, по подгруппам, в форме круговой тренировки и индивидуально.

На занятиях по физической культуре используются следующие методы и приемы: показ, объяснения, словесные указания, подражательные действия, обыгрывание сказочных образов. Длительность 1 занятия составляет не более 20 минут.

1.1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы **Цель реализации Программы**

Создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Задачи реализации Программы

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;
8. Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в средней группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность ООД 20 минут.

Вводная часть продолжительностью 4-6 минут подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 12-15 минут направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной ООД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 2 – 4 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Характеристика контингента воспитанников:

Среднюю группу «Пчёлки» посещает 24 ребёнка: из них 11 мальчиков и 13 девочек.

Особенности развития детей 4-5 лет

- В игровой деятельности развиваются ролевые взаимодействия, происходит замещение ролей в игре;
- Значительное развитие получает изобразительная деятельность;
- Развиваются ловкость, координация движений;
- Восприятие становится более развитым;
- Совершенствуется ориентация в пространстве;
- Возрастает объём памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;
- Увеличивается произвольность внимания;
- Улучшается произношение звуков и дикция;
- Дети занимаются словотворчеством;
- Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;
- Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.
- Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);
- Происходит развитие образа Я ребёнка, его детализация.

1.3. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться

- успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
 - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
 - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
 - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
 - ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ 4-5 лет ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. 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;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. 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;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;

- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
10. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

Основные движения

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, 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, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5-3см), 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 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см 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 пояс).

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 40-60см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6секунд к концу года).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, под дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20прыжков 2-3раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; размыкание и смыкание; равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения

лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках: *Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъём с санками на гору.*

Скольжение: *Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.*

Ходьба на лыжах: *Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. Подъём на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500м.*

Игры на лыжах: *«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».*

Катание на велосипеде: *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Повороты направо, налево.*

Подвижные игры

С бегом: *«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Бездомный заяц».*

С прыжками: *«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».*

С подлезанием и лазаньем. *«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».*

С бросанием и ловлей: *«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».*

На ориентировку в пространстве: *«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».*

Народные игры: *«У медведя во бору», «Волк и зайцы».*

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2014 Яковлева Л.В, Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» – М.: Владос, 2004.- Ч.1. Программа «Старт».
Пособия	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Щебеко В. Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М – 2000 г.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами в ходе непосредственно образовательной деятельности (с 1 сентября по 7 сентября, с 16 мая по 21 мая), в середине года (в декабре-январе) проводится промежуточное обследование физического развития дошкольников по наблюдениям

Мониторинг

Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик	Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол	Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг	Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки
---	---	--	--	--	--

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

Количество баллов: 3,8 и выше – высокий (В); 3,7 – 2,3 - средний (С); 2,2 и ниже - низкий (Н).

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Реализация компонента ДОУ (локальный компонент):

- развлечения, праздники, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня в течение 20-25 минут;
- Неделя здоровья проводится 2 раза в год во вторую неделю ноября и во вторую неделю марта.

В средней группе непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится в игровой традиционной форме, занятие – игра, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностическая.

Продолжительность ООД по физической культуре в средней группе 20 минут.

В неделю проводится 3 ООД. Два ООД проводятся в спортивном зале и 1 на прогулке.

В год запланировано 76 ООД по физической культуре в спортивном зале и 38 ООД на прогулке.

Учебный календарно-тематический план по физической культуре для детей 4-5 лет

№	Тема, форма ООД, интеграция	Срок реализации (месяц, неделя)	Кол-во часов	«Пчёлки»	содержание	Вид детской деятельности, приемы работы
1-2	Контрольно-диагностическая Фронтальная Интеграция ОО: С/К	1 неделя сентября	2 час (20 м)		Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Бег обычный. <i>Задачи:</i> Учить ходить и бегать друг за другом. Основная часть: ОРУ без предметов. Срезы на начало учебного года 1. Ловля мяча с расстояния. 2. Метание мяча разными способами правой и левой руками. 3. Отбивание мяча об пол. 4. Построения, нахождение правой и левой руки. Заключительная часть: «Море волнуется»	Двигательная: спортивные упражнения
3	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя сентября	1 час (20 м)		Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей дышать через нос. П/игры: «Охотник и зайцы», «Воробушки и кот», «Море волнуется».	Двигательная: спортивные упражнения
4-5	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя сентября	2 час (20 м)		Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному. <i>Задачи:</i> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола. Основная часть: ОРУ без предметов ОВД: 1. Ходьба по дорожке, между предметами. 2. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом кругом, чередуя с ходьбой на месте; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Задачи:</i> учить и упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках. П/игра: «Найди пару» <i>Задачи:</i> развивать внимание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, помахивая платком над головой.	Двигательная: спортивные упражнения, подвижная игра с правилами
6	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя сентября	1 час (20 м)		Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей дышать через нос. П/игры: «Ловишки», «Лохматый пес», «Море волнуется»	Двигательная: спортивные упражнения
7-8	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя сентября	2 час (20 м)		Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. <i>Задачи:</i> упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Основная часть: ОРУ с мячом	Двигательная: спортивные упражнения, игровые

					<p>ОВД: 1.Прыжки в высоту «Достань до предмета» 2.Прокатывание мячей дуг другу. <i>Задачи: учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча.</i> П/игра: «Самолёты» <i>Задачи: развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.</i> Заключительная часть: ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p>	упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами
9	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя сентября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба и бег друг за другом. <i>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей дышать через нос.</i> Основная часть: п/игры: «Трамвай», «Самолёты», «Пастух и стадо» Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания.</p>	Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами
10-11	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя сентября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Повороты «на право», «на лево». Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, между предметами. Ходьба с восстановлением дыхания. Основная часть: ОРУ с мячом ОВД: 1.Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений. 2.Ползание под шнур, не касаясь, пола руками. <i>Задачи: Упражнять в прокатывании мяча; в лазанье под шнур.</i> п/игра: «Огуречик, огуречик...» <i>Задачи: развивать у детей быстроту реакции.</i> Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика «Паучок»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
12	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя сентября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную. <i>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей бегать врассыпную. Учить детей дышать через нос.</i> п/игры: «Зайцы и волк», «Пастух и стадо» Заключительная часть: ходьба по кругу с восстановлением дыхания.</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
13-14	Традиционная Интеграция ОО: С/К	5 неделя сентября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое. <i>Задачи: учить детей перестраиваться в колонну по два. Учить детей ходьбе приставным шагом. Упражнять детей в беге.</i> Основная часть: ОРУ с обручем ОВД: 1. Прыжки из обруча в обруч.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами

					<p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в прыжках, приземляться на носки. Упражнять детей в бросании мяча друг другу. Учить безопасности детей в бросании мяча. Упражнять детей в подлезании.</p> <p>п/игра: «У медведя во бору».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	Игровая: игры с правилами.
15.	Фронтальная на свежем воздухе.	5 неделя сентября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, враспынную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей бегать враспынную. Учить детей дышать через нос.</p> <p>п/игры: «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Трамвай».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
16-17	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя октября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей перестраиваться в колонну по два. Учить детей ходьбе приставным шагом. Упражнять детей в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <p>ОВД:</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>6. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в прыжках, приземляться на носки. Упражнять детей в бросании мяча друг другу. Учить безопасности детей в бросании мяча. Упражнять детей в подлезании.</p> <p>п/игра: «У медведя во бору».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
18	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя октября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, враспынную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей бегать враспынную. Учить детей дышать через нос.</p> <p>п/игры: «Хитрая лиса», «Воробушки и кот», «Угадай, кто сказал».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
19-20	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя октября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа со сменной ведущего.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей умению действовать на сигнал. Упражнять детей в правильном дыхании во время бега.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ходьба по ребристой доске,</p> <p>2. ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>3. Прыжки через 2-3 предмета h-5-10см.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках.</p> <p><i>Задачи:</i> совершенствовать ходьбу по наклонной доске вверх и вниз. упражнять детей в прыжках приземляясь на носки. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p>п/игра: «Найди себе пару».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции, координацию коллективных действий. Приучать выполнять прыжки и другие действия в соответствие с текстом.</p> <p>Заключительная часть: «Великаны и гномы»</p>	
21	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя октября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей бегать змейкой.</p> <p>п/игры: «Котята и щенята», «Огуречик, огуречик.. »</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
22-23	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя октября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей в поворотах направо, налево, кругом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по двое. Упражнять детей в непрерывном беге в течении 1-1,5 мин.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через рейки лестницы, припод. На 20-25 см от пола. 2. Прыжки с высоты 20-25см. 3. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перешагивании через рейки лестницы. Совершенствовать в прыжках с высоты. Упражнять детей в перелезании.</p> <p>п/игра: «Птичка и кошка».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, быстроту.</p> <p>Заключительная часть: «Угадай, кто позвал?»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
24	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя октября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей бегать змейкой.</p> <p>п/игры: «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Ловишки»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
25-26	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя октября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три. Упражнять детей в ходьбе «змейкой».</p> <p>Основная часть: ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки с мячом в руках. 3. Ползание по наклонной доске на четвереньках. <p><i>Задачи:</i> упражнять в сохранении при ходьбе уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках с</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>мячом в руках приземляясь на носки. Повторить ползание по наклонной доске на четвереньках. П/игра: «Ловишки». <i>Задачи:</i> развивать быстроту и ловкость движений. Воспитывать внимание. Заключительная часть: «Найди где спрятано».</p>	
27	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя октября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием колен. Ходьба. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. п/игры: «Птички в гнездышках», «Поезд», «Зайцы и волк»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
28-29	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя ноября	2ч. (20 м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин. <i>Задачи:</i> учить детей в поворотах направо, налево, кругом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по двое. Упражнять детей в непрерывном беге в течении 1-1,5 мин. Основная часть: ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. 5. Прыжки с высоты 20-25см. 6. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перешагивании через рейки лестницы. Совершенствовать в прыжках с высоты. Упражнять детей в перелезании. п/игра: «Перелет птиц» <i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, быстроту. Заключительная часть: «Угадай, кто позвал?»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
30	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя ноября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, «змейкой». Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе, беге и в прыжках. п/игры: «Карусель», «Воробушки и кот»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
31-32	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя ноября	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое. <i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом; в ходьбе «змейкой», врассыпную. Основная часть: ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через косички, через модули. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Лазанье на гимнастическую стенку (перешагивая с одного пролета на другой вправо и влево). <p><i>Задачи:</i> соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах через препятствия. Упражнять детей в бросании мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, соблюдая правил безопасности при переходе с одного пролета на другой. П/игра: «Цветные автомобили»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание. Заключительная часть: пальчиковая гимнастика «Капуста»	
33	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя ноября	1ч. (20м)		Вводная часть: ходьба обычная, приставным шагом. Бег обычный. Прыжками вперед на двух ногах. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе, приставным шагом. В прыжках на двух ногах. п/игры: «Мыши и кот», «Воробушки»	Двигательная: подвижные игры с правилами.
34-35	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя ноября	2ч. (20м)		Вводная часть: Размыкание и смыкание. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег обычный, мелким и широким шагом. <i>Задачи:</i> учить детей размыкаться и смыкаться. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом. Основная часть: ОРУ с малым мячом ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м). 2. Перелезание через лестницу-стремянку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) <i>Задачи:</i> упражнять детей в метании предметов на дальность соблюдая правила безопасности. Учить перелезать через лестницу-стремянку соблюдая правила безопасности. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы, соблюдая правила безопасности. П/игра: «Мяч через сетку». <i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание, быстроту реакции Заключительная часть: «Найдём цыплёнка»	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
36	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя ноября	1ч. (20м)		Заинтересовать ребёнка предстоящими лыжными занятиями. Научить надевать и снимать лыжи. Помочь детям освоить новое для них чувство – отягощение ног лыжами. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.	Двигательная: ходьба на лыжах
37-38	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя ноября	2ч. (20м)		Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег обычный. <i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом; в ходьбе и беге. Основная часть: ОРУ с малым мячом. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке на середине с приседанием. 2. прыжки в высоту с места. 3. Метание предметов в вертикальную цель высота мишени 1,5м с расстояния 1,5-2м. 4. Ходьба между кеглями. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием. Упражнять в прыжках в высоту с места соблюдая технику безопасности. Учить детей метанию в вертикальную цель. П/игры: «птичка и кошка», «перелет птиц» <i>Задачи:</i> развитие быстроты и ловкости у детей. Заключительная часть: «Море волнуется»	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

39	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя ноября	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнять на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем другой. <p>Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
40-41	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя декабря	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба враспынную с нахождением своего места. Бег враспынную с нахождением своего места.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три. Упражнять ходьбе враспынную с нахождением своего места и в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки со скамейки. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. <p><i>Задачи:</i> упражнять в ходьбе по ребристой дорожке; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. упражнять в прыжках приземляться на носки; Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Игры: «Ловишки», «Волк и зайцы».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, внимание.</p> <p>Заключительная часть: «Тишина»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
42	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя декабря	1ч. (20м)		Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
43-44	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя декабря	2ч. (20 м)		<p>Вводная часть: Перестроение из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг. Ходьба с разным положением рук и ног. Бег с разным положением рук и ног.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроение из колонны в шеренгу в колонну, в круг.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов (см. приложение).</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. 2. Прокатывание мячей друг другу между предметами. 3. Перелезание через лестницу-стремянку. 4. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей; в прыжках, приземляться на носки; в прокатывании мячей друг другу между предметами; в пролезании через лестницу-стремянку соблюдая технику безопасности; в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Игры: «Тише, мыши...», «Хитрая лиса»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать ловкость, быстроту, координацию, воспитывать честность, учиться вести себя в коллективе.</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

45	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя декабря	1ч. (20м)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10 – 15 м) 	Двигательная: ходьба на лыжах
46-47	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя декабря	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Размыкание и смыкание. Ходьба приставным шагом в сторону. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. <i>Задачи:</i> упражнять в размыкании и смыкании; в ходьбе приставным шагом. Учить правильно дышать при беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье на гимнастическую стенку (перешагивая с одного пролета на другой вправо и влево). <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе с мешочком на голове, учить держать равновесие. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча из – за головы друг другу. Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку, соблюдая правила безопасности.</p> <p>П/игр: «Самолеты», «У медведя во бору» - рег. комп. <i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции, формировать имитационные способности.</p> <p>Заключительная часть: «Угадай, кто позвал?»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
48	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя декабря	1ч. (20м)		Учить делать повороты переступанием. Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. Закреплять полученные навыки ходьбы ступающим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
49-50	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя декабря	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег в колонне по одному, по двое. <i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три; в ходьбе в колонне по двое; в беге по двое.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль линии, перепрыгивая. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (не менее 5 раз) 4. Ползание по наклонной доске на четвереньках. <p><i>Задачи:</i> продолжить учить детей держать равновесие при перешагивании через кубики. Упражнять детей в прыжках приземляясь на полусогнутые ноги, на носки. Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой. Упражнять детей в ползании по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>П/игры: «Котята и щенята», «Ловишки» <i>Задачи:</i> развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Медведь»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
51	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя декабря	1ч. (20м)		Учить скользящему шагу по прямой. Упражнять в навыке поворота на лыжах.	Двигательная: ходьба на лыжах

52-53	Традиционная Интеграция ОО: С/К	5 неделя декабря	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Размыкание и смыкание. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег с изменением темпа со сменной ведущего.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в размыкание и смыкание; в ходьбе на носках, на пятках, в полуприседе; в беге с изменением темпа со сменной ведущего.</p> <p>Основная часть: ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – вместе) вдоль каната. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Пролезание в обруч боком не касаясь руками обруча. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в прыжках вдоль каната. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы. Упражнять в пролезании в обруч боком не касаясь руками обруча.</p> <p>П/игры: «Огуречик», «Гуси-лебеди».</p> <p>Заключительная часть: «У ребят порядок строгий»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
54	Фронтальная на свежем воздухе.	5 неделя декабря	1ч. (20м)		<p>Учить спуску с пологого склона. Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закрепить навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве.</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
55-56	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя января	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг. Ходьба «змейкой», враспынную. Бег обычный, мелким и широким шагом.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг. Упражнять в ходьбе «змейкой», враспынную; в беге обычном, мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке, по доске. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ползание между предметами, змейкой. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе по веревке, по доске; совершенствовать прыжки, приземляясь на носки. Упражнять детей в ползание между предметами, змейкой. Упражнять детей в равновесии.</p> <p>П/игры: «птичка и кошка», «перелет птиц».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции.</p> <p>Заключительная часть: «найди себе пару»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
57	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя января	1ч. (20м)		<p>Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закрепить навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве.</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
58-59	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя января	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа со сменой ведущего.</p> <p><i>Задачи:</i> закрепить перестроение в колонну по три. Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения,

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки через 2-3 предмета h-5-10см. 3. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, на четвереньках. 4. Перелезание через лестницу-стремянку. <p><i>Задачи:</i> закрепить умение детей ходить по ребристой доске, в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Закрепить умение прыгать через предметы приземляясь на носки. Закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках. Упражнять детей в перелезании через лестницу-стремянку.</p> <p>Игры: «зайцы и волк», «Огуречик, огуречик...»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту, ловкость, умение действовать согласно</p>	подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
60	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя января	1ч. (20м)		Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
61-62	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя января	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом. Упражнять детей в непрерывном беге в медленном темпе в течении 1-1,5 мин; упражнять в правильном дыхании.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятыми на 20-25 см от пола. 2. Прыжки с высоты 20-25см. 3. Упражнение «бревнышко». <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перешагивании через рейки лестницы, припод. на 20-25 см от пола. Совершенствовать навыки детей в прыжках с высоты 20-25см. упражнять детей в упражнении «бревнышко».</p> <p>Игры: «Птичка и кошка», «Перелет птиц»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, быстроту</p> <p>Заключительная часть: «Тишина»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
63	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя января	1ч. (20м)		Совершенствовать у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
64-65	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя февраля	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба «змейкой», враспынную. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кружение в обе стороны. 2. прыжки через косички, через модули. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 4. Лазанье на гимнастическую стенку (переход с одного пролета на другой вправо и влево). <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в кружении соблюдая безопасность, не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					Упражнять детей в лазании на гимнастическую стенку (переход с одного пролета на другой вправо и влево). П/игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору» <i>Задачи:</i> развивать быстроту, ловкость, внимание. Заключительная часть: «Найди себе пару»	
66	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя февраля	1ч. (20м)		Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом. П/игры: «Бабочки, лягушки, цапли».	Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами
67-68	Традиционная Интеграция ОО С/К	2 неделя февраля	2ч. (20м)		Вводная часть: Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Бег по кругу взявшись за руки. <i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроение в три звена; в ходьбе и беге. Основная часть: ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 3. прыжки из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Ползание на четвереньках между предметами. <i>Задачи:</i> упражнять детей в основных видах движений. П/игры: «найди себе пару», «зайцы и волк» Заключительная часть: Заключительная ходьба по кругу.	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
69	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя февраля	1ч. (20м)		Совершенствовать у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
70-71	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя февраля	2ч. (20м)		Вводная часть: Размыкание и смыкание. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег обычный, мелким и широким шагом. <i>Задачи:</i> совершенствовать умение детей размыкаться и смыкаться. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом в сторону; в беге. Основная часть: ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Ходьба по модулям. 2. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м) 3. Перелезание через лестницу-стремянку. 4. Кувырок на гимнастических кольцах. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе по модулям, держать равновесие. Упражнять детей в метании на дальность; в перелезании через лестницу-стремянку. Учить детей выполнять кувырок на гимнастических кольцах. П/игры: «Серый волк», «позвони в погремушку» <i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание. Заключительная часть: «У ребят порядок строгий»	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

72	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя февраля	1ч. (20м)		Закрепить у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
73-74	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя февраля	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Нахождение своего места в колонне. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег обычный, мелким и широким шагом.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в нахождении своего места в колонне. Упражнять детей в ходьбе и в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы, с поворотом. 2. прыжки через косички, через модули. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках. 4. Прелезание под воротцами. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в удержании равновесии в ходьбе по бревну. Закрепить умение приземляться на носки. Закрепить умение детей ползать по гимнастической скамейке, под воротцами.</p> <p>П/игры: «цветные автомобили», «лиса в курятнике»</p> <p>Заключительная часть: «Солнышко и дождик»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
75	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя февраля	1ч. (20м)		Закрепить у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
76-77	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя марта	2ч. (20 м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> совершенствовать умение детей в перестроении в колонну по два.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком. 4. Упражнения на гимнастических кольцах: кувырок вперед. <p><i>Задачи:</i> Совершенствовать умение детей перебрасывать мяч друг другу. Продолжить учить детей выполнять кувырок на гимнастических кольцах.</p> <p>П/игры: «Котята и щенята», «Ловишки»</p> <p>Заключительная часть: «Зайка серый умывается»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
78	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя марта	1ч. (20м)		Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
79-80	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя марта	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег «змейкой», враспынную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в беге «змейкой»</p> <p>Основная часть: ОРУ с хлопками</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. 	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры

					<ol style="list-style-type: none"> 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч не задевая обруч руками 4. Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз) <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в удержании равновесия при ходьбе по доске. Совершенствовать умение детей бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками. Упражнять детей в отбивание мяча правой и левой рукой.</p> <p>П/игры: «Пастух и стадо», «Тише, мышцы...»</p> <p>Заключительная часть: «Медведь»</p>	с правилами Игровая: игры с правилами.
81	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя марта	1ч. (20м)		Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
82-83	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя марта	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три.</p> <p>Основная часть: ОРУ с хлопками.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки с мячом в руках. 3. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 4. Прыжки в высоту с места. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в равновесии; в прыжках с продвижением вперед; в ползании по наклонной доске на четвереньках; в прыжках в высоту.</p> <p>П/игры: «Лохматый пёс», «Зайцы и волк»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту. Приучать выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом.</p> <p>Заключительная часть: «Найди где спрятано»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
84	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя марта	1ч. (20м)		Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
85-86	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя марта	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте направо, налево. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках, бег с выполнением заданий (останавливаться, бег по сигналу).</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах на месте направо, налево; в ходьбе, в беге с выполнением заданий.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по лестнице, по бревну. 2. Прыжки через предметы (высота 5см). 3. Лазанье по гимн стенке. 4. Прыжки с короткой скакалкой. <p><i>Задачи:</i> повторить упражнения в прыжках и в лазании. Учить детей прыжкам с короткой скакалкой.</p> <p>П/игры: «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					Заключительная часть: «Найди и промолчи»	
87	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя марта	1ч. (20м)		П/игры: «Два мороза», «Лохматый пёс», «Сделай фигуру»	Двигательная: подвижные игры с правилами
88-89	Традиционная Интеграция ОО: С/К	5 неделя марта	2ч. (20м)		Вводная часть: Повороты на месте направо, налево. В колонне по одному, по два. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. <i>Задачи:</i> упражнять детей в непрерывном беге в течение 1-1,5 минут, следить за правильным дыханием. Основная часть: ОРУ с обручем ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, гимнастической скамейке. 2. Прыжки ноги врозь – вместе через канат. 3. Пролезание в обруч. 4. Перелезание через бревно. 5. Прыжки с короткой скакалкой. <i>Задачи:</i> повторить основные виды движения. Продолжить учить детей прыжкам со скакалкой. П/игры: «Подбрось и поймай», «Гуси-лебеди» - рег. комп. Заключительная часть: «Солнышко и дождик»	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
90	Фронтальная на свежем воздухе.	5 неделя марта	1ч. (20м)		Вводная часть: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, «змейкой». Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе, беге и в прыжках. п/игры: «Карусель», «Воробушки и кот»	Двигательная: подвижные игры с правилами.
91-92	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя апреля	2ч. (20м)		Вводная часть: Перестроение в колонну по два, ходьба врассыпную, разных направлениях: по прямой, по кругу. Бег обычный. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и в беге. Основная часть: ОРУ с малым мячом ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кирпичикам (15 см. друг от друга). 2. Бросание мяча через веревку. 3. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 4. Прыжки с короткой скакалкой. <i>Задачи:</i> повторить основные виды движения. Упражнять детей в прыжках с короткой скакалкой. П/игры: «Птичка и кошка», «Перелет птиц». Заключительная часть: «Найди где спрятано».	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
93	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя апреля	1ч. (20м)		Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой. <i>Задачи:</i> упражнять детей в беге змейкой. п/игры: «Котята и щенята», «Огуречик, огуречик..»	Двигательная: подвижные игры с правилами.
94-95	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя апреля	2ч. (20м)		Вводная часть: Перестроение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Ходьба змейкой, врассыпную. Бег по кругу, взявшись за руки. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и в беге.	Двигательная: спортивные упражнения,

					<p>Основная часть: ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур, змейкой огибая предметы. 2. Ловля мяча с отскока. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в основных видах движениях.</p> <p>П/игры: «Серый волк», «Цветные автомобили»</p> <p>Заключительная часть: «Тишина»</p>	игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
96	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя апреля	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Упражнять детей правильно дышать через нос.</p> <p>Основная часть: п/игры: «Трамвай», «Самолёты», «Пастух и стадо»</p> <p>Заключительная часть: Упражнение на восстановление дыхания.</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
97-98	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя апреля	2ч. (20м)		<p>Вводная часть: Перестроение из одной колонны в две. Ходьба обычная, ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с короткой скакалкой. 2. Упражнение на гимнастических кольцах: переворот вперед, назад. <p>П/игры: «Воробушки и кот», «Зайцы и волк» - рег. комп.</p> <p>Заключительная часть: пальчиковая гимнастика «Паучок»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами
99	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя апреля	1ч. (20м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>п/игры: «Наседка и цыплята», «Кот и мыши», «Лохматый пёс».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
100-101	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя апреля	2ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Расчёт на первый – второй. Повороты на право, на лево. Ходьба в колонне по одному, змейкой, на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, змейкой.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. с гимнастической палкой.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см. 3. Прокатывание мяча между кубиками змейкой. <p>П/игра: «Совушка».</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи».</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами.
102	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя апреля	1ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеёк».</p> <p>П/игры: «Ловишки», «Хитрая лиса».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
103-	Традиционная	1 неделя	2ч		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Расчёт на первый – второй. Повороты на право, на</p>	Двигательная:

104	Интеграция ОО: С/К	мая	(20м)		<p>лево. Ходьба со сменой ведущего. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. с гимнастической палкой.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки через короткую скакалку 2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. 3.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. <p>П/игра: «Котята и щенята».</p> <p>Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика «Капуста».</p>	спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами
105	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя мая	1ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Катание на самокатах и велосипедах.</p> <p>П/игра: «Мышеловка»</p>	Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами
106-107	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя мая	2ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Перестроения в колонну по одному, в круг. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, змейкой. Бег в колонне по одному, змейкой.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё 2.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. <p>П/игра: «У медведя во бору»</p> <p>Заключительная часть: «Угадай, кто позвал».</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами
108	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя мая	1ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.</p> <p>П/игры: «Мышеловка», «У медведя во бору», «Море волнуется».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами
109-110	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя мая	2ч (20м)		<p style="text-align: center;">Диагностика физического развития на конец учебного года.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Метание мяча, отбивание мяча одной рукой, ловля мяча с расстояния двумя руками. 2.Построение в шеренгу, в колонну, парами, в круг 3.Ориентировка в пространстве: нахождение правой и левой руки. <p>П/игра: «Зайцы и волк».</p>	Двигательная: Спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами
111	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя мая	1ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Катание на самокатах и велосипедах.</p> <p>П/игра: «Ловишки»</p>	Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами
112-113	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя мая	2ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа и со сменой направляющего. Бег в колонне по одному, со сменой темпа и направляющего. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>О.В.Д.</p>	Двигательная: Спортивные упражнения, игровые

					<p>1.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>П/игра: «У медведя во бору»</p> <p>Заключительная часть: пальчиковая гимнастика: «Семья», «Вышли в садик погулять».</p>	упражнения, подвижные игры с правилами
114	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя мая	1ч (20м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеёк».</p> <p>П/игры: «Ловишки», «Хитрая лиса».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами

Расписание ООД в средней группе

День недели	Время
Понедельник	9.35-9.55
Среда	9.35-9.55
Пятница	9.35-9.55

План проведения развлечений и спортивных соревнований на 2016– 2017 учебный год

Месяц	Неделя	Развлечения и соревнования	Группа
Сентябрь	4	Развлечение: «В гостях у Витаминки»	Средняя группа
Октябрь	3	Развлечение «В гостях у Айболита»	
Ноябрь	2	Неделя здоровья «Неделя здоровья и спорта»	
Декабрь	3	Развлечение «Картошка»	
Январь	2	Спортивное развлечение: «Мой весёлый звонкий мяч»	
Февраль	3	Спортивное развлечение: «В гостях у гнома»	
Март	2	Неделя здоровья: «Здоровый ребёнок – в здоровой семье»	
Апрель	2	Спортивное развлечение «Космическое путешествие»	
Май	2	Легкоатлетический кросс вокруг детского сада	

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

Технические средства обучения

- Аудиозаписи

Учебно–практическое оборудование:

-
-
- Мяч АЛ-297/2
- Степ – платформа
- Мяч волейбольный
- Мяч массажный
- Мяч резиновый
- Мяч футбольный
-
- Скакалка
- Батут для прыжков
- Массажная дорожка
- Скамейка гимнастическая
- Мяч баскетбольный
- Мяч гимнастический

- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи детские
- Сетка волейбольная
- Корзины для переноски и хранения мячей

Список литературы

1. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
2. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Мозаика-синтез 2014 г, под.ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
4. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
5. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
«Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
6. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.