

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено»

на заседании педагогического
совета

Протокол № _____

от _____ 2023 г.

Председатель педагогического
совета _____

«Согласовано»

Заместитель заведующего

от _____ 2023 г.

«Утверждено»

Заведующий МАДОУ

«Синеглазка»

_____ С.Н. Босякова

от «_____» _____ 2023 г.

Рабочая программа
по образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для средней группы общеразвивающей направленности

2 занятия в неделю

74 занятия в год

Составитель:

Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Синеглазка»

Содержание

I.	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	3
1.3	Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности	5
II.	Содержательный раздел.....	5
2.1	Тематический план.....	5
2.2.	Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности	5
2.3	Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности.....	8
2.4	Календарно - тематическое планирование.....	11
III.	Организационный раздел.....	47
3.1	Программно-методическое обеспечение.....	47
IV.	Список литературы.....	47

Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные знания и умения, подлежащие освоению в процессе занятий в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для средней группы общеразвивающей направленности содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МАДОУ «Синеглазка»
6. Образовательная программа МАДОУ «Синеглазка»

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее.

В развитии детей 4 – 5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем всего организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год.

Систематические физические упражнения направлены на развитие разных групп мышц, мускулатуру предплечья и кистей. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с раздражителями, повышается самостоятельность действий, умозаключений и усиливается эффективность педагогических воздействий.

Количество занятий.

Общее количество	В неделю	Длительность
74	2 раза	20 минут

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности является организация игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев (дискотека для зайчат), комплекса занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», моменты радости, музыкально-ритмических движений, игр – аттракционов.

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи рабочей программы:

1. обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
2. продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
3. продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
4. воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
5. воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

6. сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
7. формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
8. воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи по национально региональному компоненту (далее - НРК): развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед необходимые при проведении игр коренных народов Севера (прыжки через нарты и т.д.). Учить точному броску в движущуюся мишень для развития навыков «охотников», являющихся основными в национальных играх северного народа.

Особенность организации образовательного процесса по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности заключается в проведении занятий 3 раза в неделю. В занятиях участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса являются образовательная деятельность в игровой форме, овладение детьми средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками в совместной деятельности по физической культуре и овладение навыками двигательной активности, а также в соблюдении детьми элементарных правил поведения в коллективной деятельности.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности

К концу учебного года ребенок:

1. Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног. Бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
2. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
3. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.
4. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
6. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. 10. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
7. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
8. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Выполняет действия по сигналу.

I. Содержательный раздел.

Тематический план

В тематическом плане представлена последовательность изучения разделов рабочей программы, занятия распределены по разделам и темам из расчёта максимальной учебной нагрузки. Тематический план составлен на весь срок освоения образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности.

№	Тема НОД	Количество занятий	В том числе практических
1	Учебно-тренировочное	40	40
3	Контрольно – диагностическое	9	9
4	Образно-игровое	3	3
5	Круговая тренировка	4	4
6	Тренировочное	14	14
7	Сюжетно – игровое	2	2
8	Предметно-образное	2	2
		74	74

Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в средней группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа Ходьба в разных направлениях Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба мелким и широким шагом Ходьба с разными положениями рук Ходьба по кругу с переменной направления Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад Ходьба в чередовании с другими движениями Катание на санках, ходьба на лыжах Скольжение	Формировать правильную осанку. Ходит по наклонной плоскости. Знакомится с техникой приставного шага. Координирует движения рук во время ходьбы.
Бег	Бег в колонне по одному и парами Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы Бег с ускорением и замедлением темпа Бег со сменой ведущего Бег по узкой дорожке, между линиями Бег широким шагом Бег в быстром темпе (расстояние 15-20 м) Бег в медленном темпе (1-1,5 мин) Бег в чередовании с ходьбой (40-60 м)	Бегают легко, естественно размахивая руками Бегают в определенном направлении Использует все пространство комнаты или площадки Упражняется в беге с остановками на сигнал, с поворотом
Прыжки	Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперед, другая - назад Подскоки на месте с поворотами направо, налево Подскоки на месте вверх, с поворотом вокруг себя Подскоки на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом) Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 2,5-3 м Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (60-70 см) Последовательные прыжки через 4-6 скакалок (лент), которые лежат параллельно на расстоянии 25-30 см Прыжок из круга в круг	Подпрыгивает на месте с разным положением рук Чередует прыжки на двух ногах с прыжками на одной Реагирует на команды «Приготовься!... Замахнуться!... Прыгнуть!...» Проявляет различные физические качества в задании приземлиться на

	<p>Прыжок в глубину с невысокого предмета (20-30см) Прыжки через невысокие предметы (10 см) Прыжки на месте на правой и левой ноге Прыжки с ноги на ногу Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>начерченной линии, в круге, в квадрате Сочетает отталкивание с резким взмахом рук Поддерживает равновесие при приземлении, вынося руки вперед Чередует прыжки на двух ногах с прыжками на одной Осваивает подпрыгивания на месте с разными положениями рук</p>
Ползание, лазание	<p>Ползти на четвереньках на расстояние 6-8 м Ползти на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку (40 см) прямо и боком (левым и правым) Подлезать под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола Пролезание в обруч в вертикальном положении, грудью вперед и боком Проползти на коленях по наклонной доске (закрепленной на высоте 30 см) с поворотом, держась за перекладины, сойти вниз Проползти на коленях, по гимнастической скамейке до конца и спрыгнуть Проползти по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками до конца скамейки Перелезть через скамейку на противоположную сторону из положения лежа Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или боковые брусья Проползти между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, на пропуская перекладин, пытаться применить чередующий шаг При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево</p>	<p>Развивает крупные и мелкие группы мышц Преодолевают препятствия разными способами Воспитывает смелость, ловкость, повышает уверенность в своих силах, совершенствует координацию движений</p>
Метание, ловля, бросание	<p>Катание мяча, шарика друг другу (расстояние 1,5-2 м) Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5 -2 м Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м) Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м) Катание обруча в произвольном направлении Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд) Бросание мяча о землю и ловля Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м) Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте Отбивание мяча о землю одной рукой Метание вдаль правой и левой рукой (3,5-6,5м)</p>	<p>Правильно метает вперед-вверх принимает правильное исходное положение при метании предметов метает вдаль разными способами: Предметы большого диаметра – обеими руками снизу; маленькие предметы – от плеча одной рукой</p>

	<p>Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой рукой</p> <p>Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой</p>	
Равновесие	<p>Пройти по лежащей на полу доске до конца (руки на пояс, в стороны)</p> <p>Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см)</p> <p>Ходьба с переступанием через палку или веревку, поднятые от пола на 15-20 см</p> <p>Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу, прямо и по кругу, приставляя пятку к носку другой</p> <p>Пройти до конца по наклонной скамейке или доске поднятой на высоту 30 см, повернуться кругом и сбежать вниз</p> <p>Пойти по скамейке до конца (руки на поясе, в стороны или вверх)</p> <p>Пройти по скамейке (бревну), переступая через кубики, поставленные на расстоянии 40-50 см друг от друга и спрыгнуть</p> <p>Пройти по скамейке (бревну) до конца с одновременными движениями рук (шаг - руки в стороны, шаг – вниз) и спрыгнуть</p>	<p>ходит по бревну (расположенному горизонтально или наклонно) обычным способом или приставным шагом в правую и в левую стороны.</p> <p>Контролирует положение тела, ориентироваться в пространстве</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Разнообразные упражнения для мышц ног и брюшного пресса</p> <p>Наклоны вперед</p> <p>Ограничены повороты и наклоны в стороны</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнение для туловища</p> <p>Добиваться продолжительности выдоха не задерживая его</p> <p>Увеличивать количество подскоков</p> <p>Упражнения выполняются из исходных упражнений стоя, сидя, руки перед грудью, к плечам, лежа на спине, на животе</p> <p>Структура упражнений усложняется: состоит из четырех частей, другие из двух частей и выполняются четко и в медленном темпе</p> <p>Вводятся упражнения аналитического характера (упражнения с пособиями)</p> <p>При выполнении общеразвивающих упражнений используются пособия: погремушки, флажки, султанчики, ленты, мячи, длинные рейки, обручи, косички, длинный шнур, кубики, булава, мешочки с песком, стулья, гимнастические скамейки, коврики.</p>	<p>Восприятие показа как способ самостоятельного выполнения упражнений</p> <p>Правильно и с напряжением выполняет основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц);</p> <p>Выдерживает положение отдельных частей тела (не сгибает колени при наклонах, держит спину прямо во время приседания, не сгибает руки в локтях при их выпрямлении);</p> <p>Принимает различные исходные положения, добивается их четкости;</p> <p>Соблюдает направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию педагога;</p> <p>Начинает и заканчивает упражнение по сигналу, указанию, сохраняет заданный темп;</p> <p>Выполняет известные упражнения самостоятельно по указанию педагога;</p>

		Выполняет известные упражнения, рассказывает о порядке, способе выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.
--	--	--

Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» детей средней группы общеразвивающей направленности

Оценка индивидуального развития детей по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Методика проведения педагогической диагностики:

В средней группе проводится обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

Координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий, 1 – средний, 2 – высокий.

2 балла– правильно выполнены все элементы техники

1 балл- ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Критерии оценки индивидуального развития детей средней группы общеразвивающей направленности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Координационные способности:

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке производится в средней группе произвольным способом. Ребенок правильно захватывает рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы).

Скоростно – силовые качества:

Прыжок в длину с места.

Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая её ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняет взмах руками. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т. д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса у детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок в высоту с места.

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками, ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см, затем 20 см, приземляясь на обе ноги.

Прыжок в высоту с разбега.

Ребенок выполняет разбег, при этом его корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях. Приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Выполняется 2-3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Силовые качества:

Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание набивного мяча (весом 1 кг) производится стоя у черты – способом из-за головы двумя руками. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка отрываются от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Коридор для метания должен - шириной не менее 3 м. И длиной 15 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Вес мешочка 200 гр.

Скоростно – координационные способности:

Челночный бег 2 на 5 м

Производится в зале или на спортивной площадке. Ребенок перемещается, как челнок, туда и обратно. Пробежав с высокого старта 5м, он пересекает обеими ногами ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и продолжает бег в противоположном направлении за ограничительную линию, преодолевая последний 5-метровый отрезок. Секундомер останавливается при пересечении ребенком финиша. Дается одна попытка.

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту):

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз за минуту. Дается две попытки.

Гибкость:

Ребенок из положения, сидя на полу, наклоняется вперед и дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются, воспитатель придерживает слегка колени ребенка. Крайнее положение следует удерживать в течение двух секунд.

Определение развития силовой выносливости:

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель придерживает слегка колени ребенка), садится и вновь ложится. Считается количество подъемов. Дается 2 попытки.

**Протокол оценки индивидуального развития детей по освоению образовательной деятельности
«Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» детей средней группы
общеразвивающей направленности.**

№	Показатель и ФИО ребенка	Возраст		Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка с		Дальность броска мешочка с		Наклон туловища вперед сидя, град.		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Общий уровень двигательной		
		Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н.г	Кг	Н	К	Н	К	

Вывод _____

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-5 лет

Показатели	Пол	Возраст	
		4 года	5 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260
	Девочки	110—190	140—230
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107
	Девочки	60—88	77—103
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5
Наклон туловища вперед сидя, град.	Мальчики	3—5	4—7
	Девочки	5—8	6—9
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5
	Девочки	1,0	1,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	4,0—8,0	6,0—10,5
	Девочки	3,5—7,5	4,5—9,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	3,5—7,5	5,0—10,0
	Девочки	3,5—6,5	4,5—8,5

Календарно-тематическое планирование занятий по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности

Месяц	План	Факт	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
СЕНТЯБРЬ	01.09.23		1	учебно-тренировочное	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами при подпрыгивании на месте; Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см), длина 2,5 м); -подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	«Найди себе пару» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро действовать по сигналу (с цветными лентами).	3 кегли, обручи, цветные ленты.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	04.09.23		2	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей при выполнении прыжка в длину с места; Развивать силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места; -ходьба между двумя линиями	НРК «Каюк и собаки»	4 кубика, обручи, ленточки, гимнастический мат.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
СЕНТЯБРЬ	08.09.23		4	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества у детей в метании мешочка на дальность левой и правой рукой; Развивать силу броска, согласованность движений; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка правой рукой; - метание мешочка левой рукой;	«Пробеги тихо» Цель: развивать умение бегать тихо, на носочках, не наталкиваясь Друг на друга.	Обручи, мешочки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	11.09.23		5	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества в метании набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы; Развивать силу; Воспитывать интерес к играм с мячами.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: - метание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы; -лазание по гимнастической лестнице.	«Лиса-ловишка» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, враспынную, не наталкиваясь	Обручи, набивной мяч, шапочка лисы, гимнастическая лестница.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
СЕНТЯБРЬ	15.09.23		7	контрольно-диагностическое	Выявить умение детей подбрасывать мяч и ловить двумя руками; Развивать ловкость, координацию движений; Воспитывать интерес к играм с мячом.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	Перестроение в 3 колонны за ведущими, Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с кубиками, с	«Огуречик» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении по сигналу, не толкая друг друга.	Мячи на группу детей.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	18.09.23		8	контрольно – диагностическое	Выявить гибкость и скоростно-координационные способности детей; Развивать физические качества; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. -челночный бег 2 по 5 м.	«Лиса-ловишка» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать враспынную, не наталкиваясь	Мячи на группу детей, гимнастическая скамья, секундомер, 2 кубика.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

СЕНТЯБРЬ	22.09.23	10	контрольно – диагностическое	Выявить уровень развития силовых качеств у детей; Развивать силу; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -подъем из положения, лежа на спине.	«Закройся на замок» Цель: развивать умение действовать по сигналу, выполнять группировку.	Мячи на группу детей, гимнастический мат.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	25.09.23	11	контрольно – диагностическое	Определить степень развития воображения в подражательных движениях, умение выполнять группировку с перекатом по звуковому сигналу; проверить качество перекатов из разных исходных положений; корректировать опорно-двигательный аппарат.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, с разведенными носками, ползание с опорой на ладони и колени, прыжки с продвижением вперед. 2 ЧАСТЬ: -перекаты на спине; -перекаты с боку на бок; - перекат на спине «колобок».		«Закройся на замок» Цель: развивать умение действовать по сигналу, выполнять группировку.		Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

СЕНТЯБРЬ	29.09.23	13	учебно-тренировочное	Учить останавливаться по сигналу во время ходьбы и бега; Учить группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; Развивать внимание, координацию движений, гибкость;	Перестроение по залу враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>проф. нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, на сигнал «стой!» - остановиться. Бег в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур, не касаясь руками пола в группировке; -ходьба на носках, по доске, положенной на пол.	«Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточкой.	Платочки, 2 стойки со шнуром, 2 доски, платочки, ленточки.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	02.10.23	14	учебно-тренировочное	Учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и легкому приземлению на полусогнутые ноги; в прыжках с продвижением вперед; в подбрасывании и ловле мяча 2-мя руками; Развивать равновесие, силу толчка, ловкость; Воспитывать выдержанность на занятии.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>профилактика нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба, перешагивая через шнуры. Бег. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, сойти с нее; -прыжки на двух ногах до кубика; -подбрасывание и ловля мяча.	«Кот и мыши» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь, подлезать под шнур 50 см высотой.	2 гимнастические скамьи, платочки, 2 кубика, мячи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ОКТАБРЬ	06.10.23	16	учебно-тренировочное	Учить ходить по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; упражнять в прыжках на двух ногах – 3 м; упражнять в подлезании под дугу; Развивать равновесие, гибкость; Воспитывать желание быть сильным, здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>проф. нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег на носках в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; - прыжки на двух ногах – 3 м; -подлезание под дугой на коленях и ладонях;	РНК «Оленеводы»	Платочки, мешочки, 2 дуги, цветные обручи, 2 гимнастические скамьи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
---------	----------	----	----------------------	--	---	--	-----------------	---	---

	09.10.23	17	учебно-тренировочное	Учить прокатывать мячи друг другу; упражнять в приземлении на согнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; в ходьбе по гимнастической скамье, руки на пояс; Развивать меткость, ловкость, глазомер, равновесие, правильную осанку; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>проф. нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег друг за другом. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мяча друг другу; -перепрыгивание из обруча в обруч; -ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс;	«Кот и мыши» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, подлезать под веревку, не задевая ее.	Платочки, 2 гимнастические скамьи, мячи, 8 обручей, 2 стойки, шнур.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
ОКТАБРЬ	13.10.23	19	учебно-тренировочное	Учить прокатывать мяч в прямом направлении и подлезании под дугу; Закреплять умение ходить в колонне по одному; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, по сигналу остановиться и обойти свой мяч; Развивать глазомер, ритмичность шага; Воспитывать исполнительность.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием брусьев по сигналу, попеременный шаг, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мяча в прямом направлении и подлезании под дугу; -прыгать на двух ногах с продвижением вперед, по сигналу остановиться и обойти свой мяч;	«У медведя во бору» Цель: развивать бег в прямом направлении по сигналу. «Пройди под палкой» Цель: развивать гибкость, ловкость.	Мячи малые, 8 брусьев, 2 стойки, шнур, гимнастические палки, маска медведя.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	16.10.23	20	учебно-тренировочное	Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; упражнять в подлезании под дугами; в прыжках на двух ногах через 4-5 линий (3-4 р.); Развивать ловкость, быстроту реакции; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием брусьев по сигналу, попеременный шаг, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; -подлезание под дугами сгруппировавшись;	«Найди себе пару» Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, находить ленточку такого же цвета, что у самого.	Мячи малые, 2 дуги, ленточки	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
ОКТАБРЬ	20.10.23	22	учебно-тренировочное	Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в умении находить свое место в колонне после бега; упражнять в ходьбе по доске, перешагивая через кубики; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами; Развивать равновесие, ловкость, выносливость; воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, врассыпную. Бег. 2 ЧАСТЬ: - подлезание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба по доске, перешагивая через кубики; -прыжки на двух ногах между набивными мячами;	«Кот и мыши» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, подлезать под веревку, не задевая ее. «Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточкой.	2 дуги, малые мячи, 6 набивных мячей, кубики.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
	23.10.23	23	Образно-игровое	«Моряки» Учить выполнять движения с мячом, сочетая ритм слов и темп движений. Учить выполнять повороты на право - на лево; прыжком на двух ногах; пытаться выполнять повороты ноги с упором на пятку, приподнимая носок ведущей ноги и поворачивая его в заданном направлении; ставить перед собой цель и достигать ее; перепрыгивать через мячи двумя соединенными ногами с активным взмахом рук; прыгать в длину с места на 60 см, фиксируя внимание на толчке двумя ногами и взмахе руками вперед-вверх; увертываться во время бега, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в равновесии и ходьбе с высоким подниманием коленей. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве, развивать мышечную силу плечевого пояса, кистей рук и всего тела, быстроту, гибкость.			«Рыбаки и рыбки» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал	Бескозырка, флажки, гимнастическая стенка, мячи, кегли (6 шт), коврики, доска, гимнастическая скамья, мат, колокольчик.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ОКТАБРЬ	27.10.23	25	учебно-тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие, при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча в ворота (2 м); Развивать ориентировку в пространстве	Перестроение по залу враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики (на расстоянии 2-х шагов); -прыжки на двух ногах, огибая кубики;	«Лиса-ловишка» Цель: развивать бег враспынную с увертыванием от ловишки.	Гимнастическая скамья, 2 дуги, мячи, 10 кубиков.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год
	30.10.23	26	учебно-тренировочное	Закреплять умение ходить с мешочком на голове по гимнастической скамье, руки на поясе; упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров; упражнять в подбрасывании и ловле большого мяча двумя руками; Развивать равновесие, гибкость, ловкость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; -подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками	«Самолеты» Цель: развивать умение бегать враспынную, действовать по сигналу. с.44 М/и «С колобком поиграем, от лисы охраняем». Цель: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкой.	2 гимнастические скамьи, мешочки, мячи, 6 шнуров	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

НОЯБРЬ	03.11.23	28	учебно-тренировочное	Учить ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; в перебрасывании мяча друг другу; Развивать ориентир в пространстве, мягкость приземления, ловкость, меткость; Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Перестроение по залу враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на двух ногах через 6 шнуров; -перебрасывание мячей в парах снизу.	«Кто быстрее» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	мячи, 6 шнуров.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	06.11.23	29	учебно-тренировочное	Упражнять в перепрыгивании через шнуры (40 см); в перебрасывании мячей друг другу 2-мя руками из-за головы; в прокатывании мячей в прямом направлении; Развивать мягкость приземления, меткость, глазомер, интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед и через шнуры; -перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы; -прокатывание мяча в прямом направлении.	НРК «Белые медведи»	мячи, 6 шнуров.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

НОЯБРЬ	10.11.23	31	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками; Закреплять умение ползать на четвереньках; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; Развивать ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение по залу враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча о землю и ловля двумя руками; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.	«Лиса в курятнике» Цель: развивать мягкость приземления, умение бегать враспынную, быстро реагировать на сигнал.	Кубики, мячи, 2 гимнастические скамейки, маска Лисы.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
--------	----------	----	----------------------	--	---	---	---	--	---

	13.11.23		32	учебно-тренировочное	Учить ползать на животе; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; повторить бег с остановкой по сигналу; Развивать силу, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на животе; -ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики.	«Цветные автомобили» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать врассыпную.	2 гимнастические скамьи, рули, кубики.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
--	----------	--	----	----------------------	--	--	---	---	--	--

НОЯБРЬ	17.11.23		34	Круговая тренировка	Закреплять умение ползать по скамье на животе; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с переступанием через кубики; упражнять в перепрыгивании через 6 шнуров; упражнять в подлезании под дугой, сгруппировавшись; Развивать силу, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по залу врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками; -ходьба по гимнастической скамье, переступая через кубики; -перепрыгивание через шнуры; -подлезание под дугой.	«Цветные автомобили» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать врассыпную.	Кубики, гимнастическая скамья, шнуры, рули.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	20.11.23		35	предметно-образное	«Мой веселый, звонкий мяч» Учить манипулировать с малым мячом. Определить степень развития двигательных навыков в упражнениях Школы мяча и других играх с мячом: степень развития ловкости движений с элементами футбола; меткости броска через сетку партнеру и умение ловить летящий мяч; умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения, проявить смекалку, находчивость.			«Мяч гномикам» Цель: развивать меткость в метании в горизонтальную цель.	Малые мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

НОЯБРЬ	24.11.23		37	учебно-тренировочное	Учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в умении перепрыгивать через препятствия; в ползании на животе по гимнастической скамье; Развивать силу, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения. С.49	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег врассыпную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки через бруски; -ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками.	П/и «Лиса в курятнике» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, убежать в прямом направлении с.45 «Ленты на резинке» Цель: упражнять в правильном дыхании (вдох носом). <u>С использованием нестандартного оборудования.</u>	Шнур, бруски, 2 гимнастические скамьи, ленты, косички, маска Лисы.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	27.11.23		38	тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, положенному о кругу; упражнять в прыжках через кубики (высотой 10см); упражнять в прокатывании мяча между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 1м; Развивать равновесие, мягкость приземления, меткость, ловкость;	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов с	«Самолеты» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать по кругу, не толкая друг друга.	Шнур, кубики, мячи	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

ДЕКАБРЬ	01.12.23	40	тренировочное	Упражнять в ходьбе по скамье, руки в стороны; в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыгивании со скамьи; упражнять в прокатывании мяча; Развивать глазомер, мягкость приземления, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание быть здоровым, сильным, ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на внешней стороне стопы, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны; -прыгивание со скамьи; -прокатывание мяча между предметами.	«Палочка – мой конь» Цель: развивать бег приставным шагом вперед, умение ходить, высоко, поднимая колени. «Найди, где спрятано»	2 гимнастические скамьи, 2 коврика, кубики, мячи, косички, гимнастические палки.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
	04.12.23	41	тренировочное	Закреплять умение прыгивать со скамьи, мягко приземляясь (высота 25 см); упражнять в прокатывании мячей между предметами (кубиками); упражнять в беге по дорожке (20 см); Развивать мягкость приземления, глазомер, равновесие; Воспитывать интерес к играм с мячом.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную. Построение в колонну по одному. 2 ЧАСТЬ: -прыгивание со скамьи, мягко приземляясь (высота 25 см); -прокатывание мячей между предметами (кубиками); -бег по дорожке (20 см);	«Мяч гномикам» Цель: развивать меткость в метании в горизонтальную цель. «Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	2 гимнастические скамьи, 2 коврика, кубики, мячи, косички, гимнастические палки, 2 каната, ленты.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ДЕКАБРЬ	08.12.23	43	учебно-тренировочное	Учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; упражнять в ходьбе в колонне по одному; упражнять в беге по дорожке (20 см) Развивать глазомер, ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения в коллективе.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, на углах фиксируя поворот, бег на носках. 2 ЧАСТЬ: -ловля мяча, брошенного товарищем; -ползание на четвереньках по гимнастической скамье; -бег по дорожке	«Зайцы и волк» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, убежать в обозначенное место по сигналу. М/п «Где спрятался зайка». Цель: развивать ориентировку в пространстве	Гимнастические палки, игрушка зайца, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 каната, шапочка Волка.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	11.12.23	44	тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мячи друг другу из-за головы двумя руками (расстояние 2 м); упражнять ползать в прямом направлении на стопах и ладонях; упражнять в умении перешагивать через набивные мячи; Развивать ловкость, меткость, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную по залу. 2 ЧАСТЬ: -метание мячей из-за головы двумя руками; -ползание на стопах и ладонях в прямом направлении; -перешагивание через набивные мячи (кирпичики-модули);	«Зайцы и волк» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, убежать в обозначенное место по сигналу. М/п «Где спрятался зайка». Цель: развивать ориентировку в пространстве	Гимнастические палки, мячи, модули, маска Волка, игрушка Зайца.	Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

ДЕКАБРЬ	15.12.23	46	Круговая тренировка	Закреплять умение ползать на стопах и ладонях; закреплять умение перешагивать через мячи; упражнять в ползании по скамье на животе, в ходьбе по скамье, перешагивая через кубики, прыгивать со скамьи (30 см); Развивать силу, ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ползание на стопах и ладонях в прямом направлении; - перешагивание через мячи; - ползание по скамье на животе; -ходьба по скамье, перешагивая через кубики; -прыгивание со скамьи (30 см);	«Птички и кот» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать в прямом направлении	Гимнастические палки, мячи, 2 гимнастические скамьи, кубики, коврик, маска Кота.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	18.12.23	47	Сюжетно-игровое	«Колобок» Учить разным видам ходьбы; закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, подлезать под дугой в приседе, не касаясь руками пола; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, в перешагивании через мячи. Развивать силу толчка, координацию движений, равновесие, умение группироваться; силу мышц рук; ловкость движений и быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.			«Лиса–ловишка»	колобок (игрушка), 6 мячей, 5 обручей, ленты на каждого ребенка, гимнастическая скамья, «косички» на группу детей, 2 дуги.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ДЕКАБРЬ	22.12.23	49	тренировочное	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; Закреплять умение ходить и бегать враспынную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; Развивать ловкость, мягкость приземления, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание добиваться правильности выполнения упражнений.	Перестроение в 3 колонны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег враспынную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание с гимнастической скамьи; -перебрасывание мячей друг другу в парах.	«Волшебные хвосты» Цель: развивать умение бегать с увертыванием. «Найди себе пару» Цель: развивать ориентировку в пространстве	Обручи, 2 гимнастические скамьи, мячи, ленточки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	25.12.23	50	тренировочное	Закреплять умение отбивать малый мяч о пол 4-5 раз подряд одной рукой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ходьбе между предметами (0,4 м) один от другого; Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в приседе, бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -отбивание мяча одной рукой об пол; -прыжки с продвижением вперед; -ходьба между предметами.	«Попади в фигуру» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать меткость, глазомер, стараться попасть в движущуюся цель.	Обручи, мячи, кегли, игрушка-машина, «снежки».	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.

ДЕКАБРЬ	29.12.23	52	учебно-тренировочное	Учить прокатывать в парах обручи; Закреплять умение ползать на ступнях и ладонях; упражнять в прыжках на двух ногах справа и слева вдоль шнура; Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 3 колонны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба «чаплин», пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег враспынную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание в парах обручей; -ползание на ступнях и ладонях; -прыжки на двух ногах справа и слева вдоль шнура;	«Цветные автомобили Цель: развивать умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи малые, обручи, шнур, цветные рули.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	12.01.24	53	учебно-тренировочное	Учить подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола; Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, на середине присесть; упражнять в умении прыгать в высоту; Развивать силу толчка, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть; -прыжки в высоту – «достань до бубна»;	«Цветные автомобили Цель: развивать умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи малые, обручи, шнур, цветные рули, бубен, гимнастическая скамья.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

ЯНВАРЬ	15.01.24	55	Круговая тренировка	Закреплять умение подлезать под шнур боком; упражнять в умении ходить по гимнастической скамье, приседая на середине; подпрыгивать в высоту к бубну; перепрыгивать предметы; ползать на ладонях и стопах; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение в 3 колонны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег враспынную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: Закреплять подлезание под шнур боком; -ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине; -подпрыгивание в высоту к бубну; -перепрыгивание предметов; -ползание на ладонях и стопах;	«Птички – невелички» Цель: развивать умение бегать в разном направлении, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи, шнур, стойки, гимнастическая скамья, бубен, кубики.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
	19.01.24	56	Предметно-образное	«Путешествие в страну мячей» Обогащать творческую двигательную деятельность детей. Учить детей метать разными способами, развивая глазомер; бросать мяч разными способами через преграду, сетку; играть с мячом разными способами; забрасывать мяч в цель двумя руками от груди, снизу.			П/и «Попади в фигуру» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u>	Музыка (спокойная и веселая), шарики, мячи разных размеров, баскетбольные кольца.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

ЯНВАРЬ	22.01.24	58	учебно-тренировочное	Учить ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя; Закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами; упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать мягкость приземления, силу отталкивания, ловкость, равновесие; Воспитывать желание быть ловким, сильным.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между кеглями, расставленными в одну линию, ходьба врассыпную с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине; -перепрыгивание через бруски;	«Котятя и щенята» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, влезать на 3 рейку гимнастической лестницы.	2 гимнастические скамьи, 8 брусков, гимнастическая лестница, 10 кеглей.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	26.01.24	59	учебно-тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании реек лестницы, приподнятой на высоту 20 см; Закреплять умение перепрыгивать через бруски; упражнять в перебрасывании мяча в парах, на расстоянии 2 м; Развивать ловкость, равновесие, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; -перепрыгивание через бруски на двух ногах; -перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние 2 м).	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах (один ребенок-лошадка, другой-наездник) в разных направлениях.	Скакалки на подгруппу, 2 лестницы, 10 брусков, мячи, на подгруппу детей.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

ЯНВАРЬ	29.01.24	61	учебно-тренировочное	Закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч; упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; Развивать мягкость приземления, ориентировку в пространстве, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу («аист» - остановиться, поднять ногу, «лягушки» - присесть). 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивание из обруча в обруч; -прокатывание мячей между предметами.	«У медведя во бору» Цель: развивать умение быстро бежать в прямом направлении в обозначенное место.	8 обручей, мячи на группу, 4 кубика, маска Медведя.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	02.02.24	62	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать через шнуры на 2-х ногах; упражнять в прокатывании мячей между предметами с расстояния 2,5 м (стоя на коленях); упражнять в умении ходить на носках, руки на поясе; Развивать равновесие, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через шнуры; -прокатывание мячей между предметами с расстояния 2,5 м, стоя на коленях; -ходьба на носках, руки на поясе.	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах (один ребенок-лошадка, другой-наездник) в разных направлениях.	8 шнуров, 4 кубика, мячи на группу, скакалки на подгруппу.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	05.02.24	64	учебно-тренировочное	Продолжать Учить ловить мяч двумя руками; Закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в перепрыгивании через шнуры; Развивать ловкость, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (вверх, в стороны); бег между набивными мячами. 2 ЧАСТЬ: -перебрасывание мяча друг другу от груди; -ползание по гимнастической скамье на четвереньках; -прыжки через шнуры.	«Воробышки и автомобиль» Цель: развивать умение мягко приземляться при прыгивании со скамьи, бегать врассыпную, не наталкиваясь.	Мячи на подгруппу, 2 гимнастические скамьи, 8 шнуров, 1 руль, набивные мячи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
--	----------	----	----------------------	--	---	---	---	--	---

	09.02.24		65	учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в вертикальную цель (от плеча); Закреплять умение прыгать на двух ногах между кеглями, поставленных в шахматном порядке; упражнять в ползании по гимнастической скамье; Развивать равновесие, меткость, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель (от плеча); -ползание по гимнастической скамье на коленях и ладонях; -прыжки на двух ногах между кеглями, расставленными в шахматном порядке.	РНК Охотники и утки»	2 гимнастические скамьи, 12 кеглей, кубики на группу, руль, мешочки.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	12.02.24		67	Круговая тренировка	Упражнять в умении ползать по гимнастической скамье на коленях и ладонях; упражнять в прыжках между кеглями; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 20 см); упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления, выносливость; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, с поворотом по сигналу, бег со сменой темпа. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на коленях и ладонях; -прыжки между кеглями; -ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лестницы (высота 20 см); -перешагивание через бруски.	«Не зевай - кеглю быстрее забирай!» Цель: быстроту движений, ориентировку в пространстве Ход: дети бегают по залу, по сигналу бегут к кеглям и поднимают одну вверх (их на 1 меньше, чем детей).	Гимнастическая скамья, 6 кеглей, гимнастическая лестница, 8 брусков, кегли (на одну меньше, чем детей).	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	16.02.24		68	Тренировочное	«Игровая площадка» Выявить степень самостоятельности, уровень двигательной активности; Учить выполнять движения под музыку; Учить прыгать через длинную скакалку на 2-х ногах. Определить интерес и способности к движениям на спортивных снарядах и уровень самострахования; Развивать мышечную силу, глазомер; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.			«Сделай как я»	спортивные снаряды, мячи (6 см), мешочки, корзины, длинная скакалка, кегли, ракетки, воланы.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
	19.02.24		70	учебно-тренировочное	Учить ходить по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры; упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; в беге с изменением направления движения; Развивать равновесие, правильную осанку, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым	Перестроение в 4 колонны за ведущими ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба по кругу, бег с изменением направлением движения, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске; -перепрыгивание через 5-6 шнуров; -ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Перелет птиц» Цель: развивать умение влезать на 3-4 рейку гимнастической лестницы, бегать по залу враспынную.	Наклонная доска, гимнастическая лестница, 5-6 шнуров, набивные мячи.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
	26.02.24		71	учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах; Закреплять умение ходить по наклонной доске; упражнять в перешагивании через набивные мячи; Развивать мягкость приземления, равновесие, ловкость, координацию движений; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение в 4 колонны за ведущими ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку; -ходьба по наклонной доске; -перешагивание через набивные мячи.	НРК «Каюк и собаки»	Скакалки на подгруппу, доска, гимнастическая лестница, набивные мячи.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.

	01.03.24		73	учебно-тренировочное	Учить правильно занимать и.п. в прыжках в длину с места; Закреплять умение перебрасывать мешочки через сетку; упражнять в ходьбе по наклонной доске; Развивать равновесие, мягкость приземления, силу броска; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -перебрасывание мешочков через шнур; -ходьба по наклонной доске.	«Бездомный заяц» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Доска, мешочки по количеству детей, стойки со шнуром	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	04.03.24		74	учебно-тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в прокатывании мяча друг другу (сидя, ноги врозь); Развивать силу, мягкость приземления, меткость; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАТЬ: -перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (2 м от шнура) и ловля его после отскока от пола; -прокатывание мяча друг другу, сидя на полу, ноги врозь; -прыжки в длину с места;	«Ловишки» Цель: развивать бег враспынную с увертыванием.	Мячи, стойки со шнуром.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

III. Организационный раздел.

3.1 Программно-методическое обеспечение.

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие и массажные дорожки, мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, мешочки для метания, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты.

Технические средства:

Музыкальный центр, музыкальная фонотека.

IV. Список литературы

Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4 – 5 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 3-лет. М.М.Безруких, ВЛАДОС 2001г.
4. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
5. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
6. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
7. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС 2006г.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
12. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005;
13. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников/ Москва, АЙРИС ПРЕСС 2011.
14. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет, К.К. Утробина Москва, 2003 год.