

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025г. № 3

Утверждена

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025г. № 44-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для средней группы**
программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 4 – 5 лет

Составила:
инструктор по физической культуре
Гарист О.А.

Санкт-Петербург
2025г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Целевой раздел	4
1.1.Цель, задачи рабочей программы	4
2. Содержательный раздел	8
2.1. Расписание занятий	11
2.2. Календарно-тематическое планирование	12
3. Организационный раздел	42
3.1.Развивающая предметно-пространственная среда	42
3.2. Режим двигательной активности	43
3.3.Работа с родителями	44
4.Список методической литературы	45

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому развитию предназначена для работы с детьми группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки №1155 от 17 октября 2013 года.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).
- образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023 г. № 30).

1. Целевой раздел

1.1. Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формировать умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдение дистанции во время продвижения.
- Закреплять умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Формировать умения сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умения прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Способствовать формированию навыка построений, соблюдению дистанции во время передвижения.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Способствовать формированию навыка к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр.
- Развивать активность детей в разнообразных играх.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Способствовать формированию навыка действовать по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1 квартал 2025-2026 учебного года

Задачи:

Проверить умение строиться, ходить и бегать в колонне по одному.

Формировать умение строиться в колонну по два.

Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки из глубокого приседа, бросок мяча вверх и в пол, с последующей ловлей его двумя руками.

Закреплять умение прыгать с продвижением вперед и со сменой положения ног, ползать на четвереньках, прокатывать мяч вдаль и в цель.

Развивать силу рук, ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, реакцию на сигнал.

Проверить уровень физического развития детей.

Формировать устойчивый интерес к двигательной активности.

Воспитывать дружеские отношения со сверстниками, инициативность в подготовке и уборке мест занятий, честность во время соблюдения правил подвижных игр.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, с изменением темпа, на носках, с высоким подниманием бедра, с изменением направления, приставным шагом, с дополнительным заданием.

Бег. Обычный, челночный бег 4х5, бег 30м, с изменением направления, с дополнительным заданием, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, с изменением темпа.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание обруча друг другу; прокатывание мяча друг другу между предметами (расстояние 40 – 50 см); бросок мешочка (200гр) на дальность; бросание мяча вверх, в пол и ловля его двумя руками.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по кругу друг за другом и по прямой; ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; пролезание под дугой правым и левым боком, пролезание боком в обруч.

Прыжки. Прыжки на двух ногах со сменой положения ног; прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий; прыжки на одной ноге; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа.

Равновесие. Ходьба по доске (ш – 20см, д – 3м) с перешагиванием через предметы; ходьба и бег по наклонной доске, ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой».

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу; нахождение своего места в колонне, шеренге круге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с мячом, с игрушкой, с обручем, с гимнастической палкой, с хвостиком.

Подвижные игры

«Лошадки», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Самолеты», «Совушка», «Найди свой домик», «Ниточка и иголочка», «Птичка и кошка», «Ловишки», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Еж с ежатами», «Лягушки»

2 квартал

Задачи:

Формировать умение выполнять перестроение в три колонны, повороты направо – налево прыжком под команду;

Формировать умение выполнять бег с высоким подниманием бедра, прыжки через линии, расположенные на разном расстоянии;

проверить умение ходить с перешагиванием через препятствия;

Формировать умение технически правильно выполнять прыжок вверх;

Формировать умение выполнять отбивание мяча о пол, исходное положение во время метания;
Упражнять в ползании на четвереньках по прямой и под дугой;
Формировать умение выполнять перелезание через скамейку боком;
Развивать равновесие, ловкость, меткость, умение ориентироваться в пространстве;
Воспитывать честность во время подвижных игр, инициативность;
Формировать интерес к двигательной деятельности.

Основные виды движений

Ходьба. Обычная, с дополнительным заданием для рук, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра.

Бег. Обычный, со сменой ведущего, змейкой, с высоким подниманием бедра.

Катание, бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о пол одной рукой; метание в горизонтальную цель, бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку друг другу.

Ползание, лазание. Перелезание боком через скамейку; ползание на средних и высоких четвереньках по доске.

Прыжки. Прыжки из глубокого приседа; прыжки с продвижением вперед через 8 линий расстояние 50 – 60 см; прыжки вверх с целью достать до предмета, прыжки «Пингвины» на месте.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске с поворотом вокруг себя, ходьба по доске навстречу друг другу, ходьба по скамейке с мячом, по середине – поворот вокруг себя.

Групповые упражнения с переходами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки в стороны и вперед; повороты кругом, направо, налево; перестроение из колонны по одному в шеренгу и обратно;

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с мячом, с игрушкой, с обручем, с гимнастической палкой, с хвостиком, с кубиками, с использованием скамейки.

Подвижные игры

«Котята и щенята», «Грачи и автомобили», «Льдинки, ветер и мороз», «У медведя во бору», «Самолеты», «Найди себе пару», «Найди свой домик», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «Пастух и стадо», «Мой веселый, звонкий мяч», «Гуси-гуси»

3 квартал

Задачи:

Закреплять умение выполнять перестроение в две и три колонны, соблюдая интервал;
Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега;
Закреплять умение выполнять повороты прыжком под команду преподавателя и размыкание, и смыкание в строю;
Формировать умение выполнять прыжки через короткую скакалку;
Закреплять умение спрыгивать с высоты на обозначенное место и принимать правильное исходное положение во время метания и прыжков вверх и в длину с места;
Закреплять умение выполнять отбивание мяча о пол одной рукой;
Повторять с детьми выполнение группировки при пролезании под дугой;
Формировать умение выполнять переход с одного пролета шведской стенки на другой;
Обращать внимание детей на правильный хват руками во время лазания по шведской стенке.
Проверить уровень физического развития детей.

Развивать ловкость, координацию, быстроту, выносливость, глазомер.

Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Закреплять умение играть в подвижные игры, соблюдая правила;

Воспитывать честность во время подвижных игр, инициативность, дружеские отношения со сверстниками.

Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, с дополнительным заданием, на носках, на пятках, со сменой положения рук, широким и мелким шагом, с высоким подниманием бедра

Бег. Бег обычный, змейкой, широким и мелким шагом; Бег обычный со сред. скор. 1,5 мин. Бег 30м.

Катание, бросание, ловля, метание. Бросание мяча через шнур одной и двумя руками; метание вдаль; метание в горизонтальную и вертикальную цель; бросок мяча 1кг из-за головы в положении сидя; отбивание мяча о пол.

Ползание, лазание. Ползание на средних и высоких четвереньках по доске; лазание по шведской стенке; подлезание под дугой в группировке.

Прыжки. Прыжки боком через канат с продвижением вперед; спрыгивание в обруч; прыжки в длину и вверх с места; прыжки на скакалке.

Равновесие. Ходьба по скамейке с палкой, прижатой к лопаткам; ходьба по наклонной доске со взмахом рук; ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики.

Групповые упражнения с переходами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; размыкание на вытянутые руки в стороны и вперед; нахождение своего места в колонне и в шеренге; повороты на месте.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с мячом, с игрушкой, с обручем, с гимнастической палкой, с хвостиком, с кубиками, с использованием скамейки.

Подвижные игры

«Прокати и догони», «Бездомный заяц», «Самолеты», «Найди себе пару», «Совушка», «У медведя во бору», «Цыплята на полянке», «Найди свой цвет», «Выше ноги от земли», «Догони мяч», «Светофор», «Ловишки», «Удочка»

2. Содержательный раздел

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

Упражнение в равновесии. Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил,

поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1. Расписание занятий

Дни недели	Группы	Средняя группа № 7
Понедельник		9.00-9.20
Вторник		
Среда		9.35-9.55
Четверг		
Пятница		

2.2. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя занятия		Виды двигательной активности	Цели	Оборудование	Используемая литература
Сентябрь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Перестроение в 3 колонны ОВД: Ходьба и бег между двумя шнурами Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево П/и «Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному Упражнять в перестроении в три колонны Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Кубики Шнуры Платочки	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.19-20
		2	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, с остановкой по сигналу и выполнением задания «Зайки» Перестроение в три колонны ОВД: Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу, стойка на коленях, сидя на пятках П/и «Самолеты»	Упражнять детей в ходьбе в чередовании с бегом действовать по сигналу педагога Упражнять в перестроении в три колонны Упражнять в энергичном отталкивании от пола и приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча Формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, упражнять детей действовать по сигналу	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.21-22
	2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Ходьба на носках, на пятках ОВД: «Прокати обруч»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять в прокатывании обруча друг другу Упражнять в прыжках на двух ногах	Кубики Шнуры Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.23-24

		«Вдоль дорожки» П/и «Найди себе пару»	Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро		
	2	Ходьба в колонне по одному между шнурами Бег врассыпную ОВД: Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях Ползание под шнур, не касаясь руками пола П/и «Огуречик, огуречик»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, развивая ориентировку в пространстве Упражнять в прокатывании мяча друг другу Упражнять в лазании под шнур Упражнять детей выполнять бег врассыпную и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.24-25
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Воробышки» в чередовании с бегом врассыпную ОВД: Лазание под шнур, не касаясь руками пола Ходьба на носках по доске, лежащей на полу П/и «У медведя во бору» М/и «Где постучали?»	Упражнять детей действовать по сигналу педагога в ходьбе в чередовании с бегом Упражнять в умении группироваться в лазании под шнур Упражнять в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом Развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве	Доска Шнур Палочка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.26-28
	2	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Перестроение в 3 колонны ОВД: Ходьба и бег между двумя шнурами Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево П/и «Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному Упражнять в перестроении в три колонны Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Кубики Шнуры Платочки	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.19-20

4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, с остановкой по сигналу и выполнением задания «Зайки» Перестроение в три колонны ОВД: Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу, стойка на коленях, сидя на пятках П/и «Самолеты»	Упражнять детей в ходьбе в чередовании с бегом действовать по сигналу педагога Упражнять в перестроении в три колонны Упражнять в энергичном отталкивании от пола и приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча Формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, упражнять детей действовать по сигналу	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.21-22
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Воробышки» в чередовании с бегом врассыпную ОВД: Лазание под шнур, не касаясь руками пола Ходьба на носках по доске, лежащей на полу П/и «У медведя во бору»	Упражнять детей действовать по сигналу педагога в ходьбе в чередовании с бегом Упражнять в умении группироваться в лазании под шнур Упражнять в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Доска Шнур Палочка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.26-28

Октябрь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному по сигналу с перешагиванием и перепрыгиванием через ленты ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и выполнять задания по сигналу педагога Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Ленты Гимнастическая скамейка Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.30-32
---------	---------------	---	---	---	--	---

		руки на поясе Прыжки на двух ногах до предмета П/и «Кот и мыши»	Упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала		
	2	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба и бег по дорожке шириной 15 см ОВД: «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберется до кегли» П/и «Ловишки»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и в сохранении устойчивого равновесия по ограниченной площади опоры Упражнять в перебрасывании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Шнуры Мяч Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.32,34
2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную Ходьба на носках, на пятках Перестроение в три колонны ОВД: Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях П/и «Автомобили»	Упражнять детей находить свое место после бега враспынную Упражнять в перестроении в три колонны Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч Закреплять умение прокатывания мяча друг другу, развивая точность и глазомер Развивать ловкость и быстроту Закреплять умение передвигаться по площадке враспынную	Мячи Обручи Кольца для кольцеброса	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.33

	2	Ходьба и бег в колонне по одному Выполнение заданий в ходьбе по сигналу педагога: руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши ОВД: «Подбрось–поймай» Лазание под шнур, не касаясь руками пола П/и «У медведя во бору»	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий Упражнять в умении бросать и ловить мяч Упражнять в лазании под шнур, группируясь и не касаясь руками пола Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.34-35
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через кубики Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Прокатывание мяча в прямом направлении Пролезание в обруч П/и «Цветные автомобили»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять детей находить свое место после бега врассыпную Упражнять в энергичном отталкивании мяча, развивая ловкость и глазомер Упражнять в лазании в обруч правым и левым боком Упражнять в знании цвета, ориентировке в пространстве, развивать реакцию	Кубики Стойка с обручем Мячи Кольца от кольцеброса(рули) трех цветов	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.35-36

	2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Ходьба с выполнением заданий ОВД: Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кубиками П/и «Кот и мыши»	Упражнять детей находить свое место после бега врассыпную Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед Упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала	Доска Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.36-37
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе Бег врассыпную ОВД: «Мяч в корзину» «Подбрось - поймай» «Кто скорее по дорожке» П/и «У медведя во бору»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному и врассыпную Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Шнуры Корзина	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.38

		2	Ходьба в колонне по одному по сигналу с перешагиванием и перепрыгиванием через ленты ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе Прыжки на двух ногах до предмета П/и «Кот и мыши»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и выполнять задания по сигналу педагога Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед Упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, использовать всю площадь зала	Ленты Гимнастическая скамейка Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.30-32
--	--	---	---	--	---	---

Ноябрь	1-я неделя	1	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кубиками с продвижением вперед П/и «Салки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая друг друга и кубики Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках с продвижением вперед Развивать ловкость и быстроту	Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.39-40
		2	Ходьба в колонне по одному и между кубиками и кеглями, с изменением направления движения ОВД: «Поймай мяч» Броски мяча в парах П/и «Кролики»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами Упражнять в перебрасывании мяча из-за головы с отскоком о пол и двумя руками снизу; в ловле мяча Формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность		

2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную, с изменением направления движения; ходьба на носках «как мышки» ОВД: Прыжки на двух ногах через ленты Прокатывание мячей друг другу, стойка на коленях П/и «Самолеты»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе на носках, с изменением направления движения Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Упражнять в прокатывании мяча Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга и действовать по сигналу	Ленты Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.41-42
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную ОВД: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кубиками П/и «Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять детей находить свое место после бега враспынную Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Кубики Платочки Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.42-43
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения на сигнал Ходьба с высоким подниманием колен Бег враспынную ОВД: Броски мяча о пол и	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения и выполнением заданий Упражнять детей не сталкиваться при беге враспынную Упражнять в бросках мяча о пол и ловле его двумя	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.43-44

		ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Лиса и куры»	руками после отскока Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Развивать ловкость, быстроту реакции, развивать ориентировку в пространстве		
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни, «как медвежата» Броски мяча о пол одной рукой, а ловля двумя руками П/и «Кролики»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять детей находить свое место после бега врассыпную Повторить ползание с опорой на ладони и ступни Упражнять в бросках мяча о пол одной рукой, а ловле его двумя руками после отскока Формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность	Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.44
4-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную По сигналу остановиться и принять какую-нибудь позу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную с остановкой по сигналу Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на возвышенной и ограниченной по площади опоре	Гимнастическая скамейка Кольца от кольца бросать (руки) трех цветов	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.45-46

		П/и «Цветные автомобили»	Закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию		
2	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу Ходьба и бег врассыпную ОВД: «Пингвины». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Самолеты»	Упражнять детей в ходьбе и беге, взявшись за руки Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым между колен мешочком Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга и действовать по сигналу	Мешочки с песком Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.46	

Декабрь	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала Ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну по одному ОВД: Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки через кубики П/и «Лиса и куры»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве	Конусы Шнур Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.48-49
---------	------------	---	--	--	--------------------------	---

	2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Построение в шеренгу и расчет на белочек и зайчиков ОВД: Прыжки со скамейки Прокатывание мяча между кубиками П/и «У медведя во бору»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и находить свое место после бега врассыпную Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, при выполнении прыжков со скамейки Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между кубиками Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Гимнастическая скамейка Мат Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.50-51
2-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную По сигналу остановиться и принять какую-нибудь позу ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную с остановкой по сигналу Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.52-53
	2	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала Ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну по одному ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Мячи Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.55-56

		скамейке боком приставным шагом, руки за головой П/и «Птички и кошка»	на возвышенной и ограниченной по площади опоре Упражнять в ловкости и быстроте		
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни, «как медвежата» Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы Ходьба с перешагиванием через мягкие кубики П/и «Лиса и куры»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий Упражнять детей находить свое место после бега врассыпную Повторить ползание с опорой на ладони и ступни Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы Упражнять в высоком поднимании коленей, перешагивая через мягкие кубики, и не задевая их Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве	Мячи Мягкие кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.54
	2	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти	Упражнять детей в ходьбе и беге, взявшись за руки Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на возвышенной и ограниченной по площади опоре Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в	Обручи Кольца от кольцаброса(рули) Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.56

		дальше Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча П/и «Автомобили»	прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость и быстроту, закреплять умение передвигаться по площадке врассыпную		
4-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Построение в шеренгу и расчет на белочек и зайчиков ОВД: Прыжки со скамейки Прокатывание мяча между кубиками П/и «У медведя во бору»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и находить свое место после бега врассыпную Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, при выполнении прыжков со скамейки Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между кубиками Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Гимнастическая скамейка Мат Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.50-51
	2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную По сигналу остановиться и принять какую-нибудь позу ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную с остановкой по сигналу Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.52-53

Январь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их	Кубики Канат	Л.И.Пензулаева «Физическая
--------	---------------	---	----------------------------	---	-----------------	-------------------------------

		Ходьба и бег между кубиками, поставленными врассыпную по всему залу ОВД: Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу) Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева П/и «Кролики»	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить упражнения в прыжках Формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность		культура в детском саду», средняя группа, стр. 56
	2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Бег врассыпную ОВД: Ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу) Прыжки с гимнастической скамейки на мат Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу П/и «Найди себе пару»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего и беге врассыпную Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Канат Мячи Гимнастическая скамейка Мат Платочки	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.58-60
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между конусами Бег врассыпную ОВД: Отбивание мяча правой и левой рукой	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их Развивать ловкость в упражнениях с мячом Повторить ползание по гимнастической скамейке	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.61-62

		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Ловишки»	Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро		
	2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба с высоким подниманием колен в чередовании с бегом ОВД: Лазание в обруч боком, не касаясь руками пола Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове П/и «Автомобили»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен в чередовании с бегом Закреплять умение правильно подлезать в обруч Упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре Развивать ловкость и быстроту, закреплять умение передвигаться по площадке врассыпную	Стойка с обручем Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Кольца от кольцаброса (рули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.63
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег между кубиками, поставленными врассыпную по всему залу ОВД: Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу) Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева П/и «Кролики»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить упражнения в прыжках Формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность	Кубики Канат	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.56

	2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Бег врассыпную ОВД: Ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу) Прыжки с гимнастической скамейки на мат Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу П/и «Найди себе пару»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего и беге врассыпную Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками снизу Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Канат Мячи Гимнастическая скамейка Мат Платочки	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.58-60
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между конусами Бег врассыпную ОВД: Отбивание мяча правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Ловишки»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их Развивать ловкость в упражнениях с мячом Повторить ползание по гимнастической скамейке Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.61-62

		2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба с высоким подниманием колен в чередовании с бегом ОВД: Лазание в обруч боком, не касаясь руками пола Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове П/и «Автомобили»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен в чередовании с бегом Закреплять умение правильно подлезать в обруч Упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре Развивать ловкость и быстроту, закреплять умение передвигаться по площадке врассыпную	Стойка с обручем Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Кольца от кольцеброса (рули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.63
--	--	---	--	---	--	--

Февраль	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба между расставленными в одну линию конусами Ходьба и бег врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине Прыжки через мягкие кубики (модули) П/и «Котят и щенята»	Упражнять детей в ходьбе и беге между конусами, не задевая их Упражнять в беге врассыпную и нахождении своего места в колонне по одному Упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки на двух ногах Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Конусы Гимнастическая скамейка Мягкие кубики (модули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.65-66
---------	------------	---	--	--	--	---

	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Аист» и «Лягушки» ОВД: Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей между кубиками П/и «У медведя во бору»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч Развивать ловкость при прокатывании мячей между предметами Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Кубики Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.67-68
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову, ходьба руки в стороны, бег врассыпную ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях П/и «Воробышки и автомобиль»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде педагога Упражнять детей в ловле мяча Закреплять навык ползания на ладонях и коленях Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.69
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий Бег в чередовании с ходьбой врассыпную ОВД: Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях Ходьба, перешагивая через мягкие кубики П/и «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения Упражнять в умении находить место в колонне после бега врассыпную Закреплять навык прокатывания мячей друг другу Упражнять в перешагивании через кубики, высоко поднимая колени Совершенствовать умение реагировать на сигнал,	Конусы Мячи Мягкие кубики (модули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.68,70-71

			развивать ориентацию в пространстве		
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба между расставленными в одну линию конусами Ходьба и бег враспынную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине Прыжки через мягкие кубики (модули) П/и «Котята и щенята»	Упражнять детей в ходьбе и беге между конусами, не задевая их Упражнять в беге враспынную и нахождении своего места в колонне по одному Упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки на двух ногах Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Конусы Гимнастическая скамейка Мягкие кубики (модули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.65-66
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Аист» и «Лягушки» ОВД: Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей между кубиками П/и «У медведя во бору»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч Развивать ловкость при прокатывании мячей между предметами Упражнять в умении двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Кубики Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.67-68
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову, ходьба руки в стороны, бег враспынную ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу Ползание по	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде педагога Упражнять детей в ловле мяча Закреплять навык ползания на ладонях и коленях	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.69

			гимнастической скамейке на ладонях и коленях П/и «Воробышки и автомобиль»	Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве		
		2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий Бег врассыпную ОВД: Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях Ходьба, перешагивая через мягкие кубики П/и «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения Упражнять в умении находить место в колонне после бега врассыпную Закреплять навык прокатывания мячей друг другу Упражнять в перешагивании через кубики, высоко поднимая колени Совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве	Конусы Мячи Мягкие кубики (модули)	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.68,70-71
Март	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот кругом и ходьба в другую сторону, переход на бег Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба на носках между кубиками Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед П/и «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную Повторить упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве	Кубики Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.72-73

	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений «Лошадки», «Мышки» Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур П/и «Зайка беленький»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде педагога Упражнять в беге врассыпную Упражнять в энергичном отталкивании при выполнении прыжков в длину с места Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей через шнур Упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала	Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.74-75
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Игровое упражнение «Подбрось- поймай» Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками П/и «Самолеты»	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, с изменением направления движения Упражнять в беге в медленном темпе Развивать координацию движений при подбрасывании и ловле мяча Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга и действовать по сигналу	Мячи Гимнастическая скамейка Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.76-77

	2	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба по доске, положенной на пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» П/и «Охотник и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с остановкой по сигналу педагога Повторить упражнения на равновесие Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и стопы Упражнять в метании мяча в подвижную цель	Доска Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.78
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот кругом и ходьба в другую сторону, переход на бег Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба на носках между кубиками Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед П/и «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную Повторить упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве	Кубики Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.72-73
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений «Лошадки», «Мышки» Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур П/и «Зайка беленький»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде педагога Упражнять в беге врассыпную Упражнять в энергичном отталкивании при выполнении прыжков в длину с места Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей через шнур Упражнять детей выполнять действия в	Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.74--75

			соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала		
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Игровое упражнение «Подбрось- поймай» Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками П/и «Самолеты»	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, с изменением направления движения Упражнять в беге в медленном темпе Развивать координацию движений при подбрасывании и ловле мяча Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга и действовать по сигналу	Мячи Гимнастическая скамейка Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.76-77
	2	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба по доске, положенной на пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» П/и «Охотник и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с остановкой по сигналу педагога Повторить упражнения на равновесие Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и стопы Упражнять в метании мяча в подвижную цель	Доска Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.78

Апрель	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через кубики, по сигналу бег врассыпную ОВД: Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через кубики П/и «Пробеги тихо»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную Повторить задания в равновесии и прыжках Воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно	Кубики Доска Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.80-81
		2	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба по кругу, взявшись за руки, с остановкой и разворотом в другую сторону Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Игровое упражнение с обручем «Прокати и поймай» П/и «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки и врассыпную Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места Упражнять в прокатывании обручей друг другу Формировать умение действовать по сигналу педагога	Обручи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.82-83
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Лягушки», «Бабочки» по сигналу ОВД: Лазание под перекладину Ползание по	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога Упражнять в подлезании под перекладину, не касаясь руками пола Повторить ползание по гимнастической скамейке	Стойка с перекладиной, высота 50 см Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.84-85

		гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Воробышки и автомобиль»	на ладонях и коленях Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве		
	2	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу «Лошадки», «Мышки» ОВД: Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П/и «Птички и кошка»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога Повторить упражнения в равновесии Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами, при прыжках из обруча в обруч Упражнять в ловкости и быстроте	Доска Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.86
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через кубики, по сигналу бег врассыпную ОВД: Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через кубики П/и «Пробеги тихо»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную Повторить задания в равновесии и прыжках Воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно	Кубики Доска Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.80-81

	2	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба по кругу, взявшись за руки, с остановкой и разворотом в другую сторону Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Игровое упражнение с обручем «Прокати и поймай» П/и «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки и врассыпную Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места Упражнять в прокатывании обручей друг другу Формировать умение действовать по сигналу педагога	Обручи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.82-83
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Лягушки», «Бабочки» по сигналу ОВД: Лазание под перекладину Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П/и «Воробышки и автомобиль»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога Упражнять в подлезании под перекладину, не касаясь руками пола Повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве	Стойка с перекладиной, высота 50 см Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.84-85

		2	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу «Лошадки», «Мышки» ОВД: Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П/и «Птички и кошка»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога Повторить упражнения в равновесии Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами, при прыжках из обруча в обруч Упражнять в ловкости и быстроте	Доска Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.86
--	--	---	---	--	----------------------------	---

Май	1-я неделя	1	Ходьба и бег парами и врассыпную Перестроение в три колонны ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе Прыжки в длину с места П/и «Котята и щенята»	Упражнять детей в ходьбе парами и врассыпную Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить прыжки в длину с места Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.88
		2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную ОВД: Игровое упражнение «Пробеги - не задень» Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу П/и «Удочка»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, ходьбу и бег врассыпную Упражнять в беге «змейкой» Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции	Кегли Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89-90

2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны Прыжки на двух ногах вдоль шнура справа и слева от него П/и «У медведя во бору»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки Упражнять в умении двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Шнур Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.92-93
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу («Лошадки», «зайчики») ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками П/и «Зайцы и волк»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать ловкость в упражнениях с мячом Упражнять в умении двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.91-92

3-я неделя	1	Ходьба и бег парами и врассыпную Перестроение в три колонны ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе Прыжки в длину с места П/и «Котята и щенята»	Упражнять детей в ходьбе парами и врассыпную Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить прыжки в длину с места Развивать умение действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.88
	2	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную ОВД: Игровое упражнение «Пробеги - не задень» Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу П/и «Удочка»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, ходьбу и бег врассыпную Упражнять в беге «змейкой» Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции	Кегли Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89-90
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу («Лошадки», «зайчики») ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками П/и «Зайцы и волк»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать ловкость в упражнениях с мячом Упражнять в умении двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.91-92

		2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны Прыжки на двух ногах вдоль шнура справа и слева от него П/и «У медведя во бору»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки Упражнять в умении двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом	Шнур Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.92-93
--	--	---	---	--	--	---

ОВД –основные виды движений; П/и – подвижная игра

3. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Безопасность и психологический комфорт пребывания детей в физкультурном зале

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширению функциональных возможностей детского организма, формированию двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия я осуществляю с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используемые мною формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения.

Для реализации двигательной деятельности детей я использую оборудования и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оборудование изготовлено из материалов, безвредных для здоровья детей. Все оборудование прикреплено к стенке.

Весь инвентарь отвечает санитарно-эпидемиологическим требованиям и имеет сертификаты, подтверждающие безопасность, которые могут быть подвергнуты влажной обработке.

Средняя группа

Возрастной период детей от 4 до 5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами. Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения. Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

3.2. Режим двигательной активности

Режим двигательной активности детей средней группы № 7

№	Формы работы	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
2.	Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)	Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)
3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6—10 минут
4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
6.	Подвижные и спортивные игры на прогулке, упражнения	2 раза утром и вечером по 20-25 минут
7.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
	Физкультурные занятия	
8.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП)	2 раза в неделю по 20 минут + 1 занятие на улице
9.	Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)	2 раза в неделю в зале (группе) по 20 минут
	Спортивный досуг	
10.	Физкультурный досуг во второй половине дня на свежем воздухе	1-2 раза в месяц по 20-25 минут
11.	Физкультурный праздник	2 раза в год, продолжительность 1-1,5 часа
12.	День здоровья	1 раз в три месяца до 45 минут

3.3.Работа с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях по физической культуре»
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома»
Декабрь	Консультация «Подвижные игры с детьми в семье»
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой)
Февраль	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля
Март	Консультация «Физкультурный уголок дома»
Апрель	Спортивный праздник ко дню здоровья
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

4.Список методической литературы

- 1.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- 2.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- 3.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- 4.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
- 5.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.