

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙОЗОС ВЕЛЁДОМОН
ВЕСЬКОДЛАНІН МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА
«ПОДУВ ТОДМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛЁДАНІН
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора МБОУ
«ООШ» д. Денисовка
_____ Терентьева Т.Н..
Приказ от «01» сентября 2021 г № 274

Рабочая программа
по предмету Физическая культура
образовательная область Физическое развитие

Средняя группа (4-5 лет)
(возрастная группа)

1 год обучения
(срок реализации программы)

Данная рабочая программа составлена на основании Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа» д. Денисовка.

Денисовка
2021
Воспитатель: Чупрова Н.Ф.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа» д.Денисовка разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом министерства образования в Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «ООШ» д.Денисовка

Цель: продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Задачи:

Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками (во всех формах организации двигательной деятельности).

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Формы образовательной деятельности: занятия

Объем образовательной нагрузки: Длительность занятий 20 минут – 3 раз в неделю; 12 занятия в месяц; 108 занятий в год

Календарно - тематический план

№	число месяц	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1		«Найди себе	Упражнялись в ходьбе и	-Вводная часть

		пару»	беge колонной по одному; учились сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнялись в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)и мягком приземлении при подпрыгивании.	-Общеразвивающие упражнения -Подвижная игра «Найди себе пару» -Ходьба в колонне по одному
2		Прыжки вперед	Упражнялись в ходьбе и беge колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнялись в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)и мягком приземлении при подпрыгивании.	-Вводная часть -Общеразвивающие упражнения -Подвижная игра «Найди себе пару» -Ходьба в колонне по одному
3		«Прокати мяч»	Упражнялись в ходьбе и беge колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивали ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	- Ходьба в колонне по одному -Игровые упражнения - Подвижная игра «Автомобили» -Игра «Найдем воробышка»
4		«Самолеты»	Учились энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх ,доставая до предмета ;упражнялись в прокатывании мяча	-Ходьба и бег - Общеразвивающие упражнения с флажками - Подвижная игра «Самолёты» -Ходьба в колонне по одному
5		«Прокати мяч»	Учились энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх ,доставая до предмета ;упражнялись в прокатывании мяча	-Ходьба и бег - Общеразвивающие упражнения с флажками - Подвижная игра «Самолёты»
6		«Катание обручей»	Упражнялись в ходьбе и беge по одному, на носках; учить катать обруч друг другу ; упражнялись в прыжках	- Ходьба в колонне по одному -Игровые упражнения - Подвижная игра «Найди себе пару»
7		«Огуречик, огуречик»	Упражнялись в ходьбе колонной по одному, беge враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании)	- Ходьба и бег - Общеразвивающие упражнения с мячом -Подвижная игра «Огуречик,

			;упражнялись в прокатывании мяча, лазанье под шнур	огуречик...» -Ходьба в колонне по одному
8		Лазанье под шнур	Упражнялись в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании) ; упражнялись в прокатывании мяча, лазанье под шнур	- Ходьба и бег - Общеразвивающие упражнения с мячом -Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» -Ходьба в колонне по одному
9		ходьба обход предметов	Упражнялись в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки ;повторяли подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнялись в прыжках, развивая точность приземления	-Ходьба в колонне по одному -Игровые упражнения - Подвижная игра «Воробушки и кот»
10		«У медведя во бору»	Учились останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закрепляли умение группироваться при лазанье под шнур; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	-Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения с малыми обручами -основные виды движений - Подвижная игра «У медведя во бору»
11		не оставайся на полу	Продолжали учиться останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закрепляли умение группироваться при лазанье под шнур; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	-Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения с малыми обручами -основные виды движений - Подвижная игра «У медведя во бору»
12		лови мяч	Учились перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнялись в прыжках	- Ходьба и бег -Игровые упражнения -Ходьба в колонне по одному
13		прыжки в перед	Учились сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнялись в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением	-Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения с коротким шнуром -Подвижная игра «Кот и мыши»

			вперед	
14		«Кот и мыши»	Учились сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнялись в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	-Ходьба в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с коротким шнуром -Подвижная игра «Кот и мыши»
15		«Найди свой цвет»	Упражнялись в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному Игровые упражнения Подвижная игра «Найди свой цвет»
16		прыжки из обруча в обруч	Учились находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнялись в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепляли умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	-Построение в шеренгу - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Автомобили»
17		«Автомобили»	Учились находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнялись в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепляли умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	Построение в шеренгу - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Автомобили»
18		«Ловишки»	Упражнялись в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закрепляли умение действовать по сигналу	-Ходьба и бег в колонне - Игровые упражнения - Подвижная игра «Ловишки»
19		«Угадай, где спрятано»	Повторяли ходьбу в колонне по одному, развивали глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнялись в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	- Ходьба и бег в колонне -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «У медведя во бору» -Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»

20		«У медведя во бору»	Повторяли ходьбу в колонне по одному, развивали глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнялись в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	Ходьба и бег в колонне -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «У медведя во бору» -Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»
21		«Цветные автомобили»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	- Ходьба и бег в колонне -Игровые упражнения - Подвижная игра «Цветные автомобили» -Ходьба в колонне
22		лазанье под дугу	Упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторяли лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	-Построение в шеренгу, бег, ходьба - Общеразвивающие упражнения с кеглей - Подвижная игра «Кот и мыши»
23		«Кот и мыши»	Упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторяли лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, бег, ходьба - Общеразвивающие упражнения с кеглей - Подвижная игра «Кот и мыши»
24		«Лошадки»	Повторяли ходьбу и бег колонной по одному; упражнялись в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	-Ходьба и бег в колонной по одному - Игровые упражнения - Подвижная игра «Лошадки»
25		«Салки»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закрепляли умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	-Ходьба и бег между кубиками - Общеразвивающие упражнения с кубиками - Подвижная игра «Салки» --Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
26		«Найди и промолчи»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закрепили умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на	-Ходьба и бег между кубиками - Общеразвивающие упражнения с кубиками - Подвижная игра «Салки» --Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

			повышенной опоре	
27		«Кролики»	Упражнялись в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры	-Ходьба с изменением направления - Игровые упражнения - Подвижная игра «Кролики»
28		прокатывание мяча	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	-Ходьба с изменением направления - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Самолёты»
29		«Самолёты»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Ходьба с изменением направления - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Самолёты»
30		«Найди себе пару»	Повторяли ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	-Ходьба в колонне - Игровые упражнения - Подвижная игра «Найди себе пару»
31		«Лиса и куры»	Упражнялись в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторение ползание на четвереньках	- Ходьба с изменением направления -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «Лиса и куры»
32		лови мяч	Упражнялись в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторение ползание на четвереньках	- Ходьба с изменением направления -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «Лиса и куры»
33		бег	Упражнялись в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнялись в прыжках и беге с ускорением	-Ходьба и бег между предметами - Игровые упражнения -Ходьба и бег в колонне
34		«Цветные автомобили»	Упражнялись в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической	- Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с флажками

			скамейке, развивая силу и ловкость; повторяли задание на сохранение устойчивого равновесия	-Подвижная игра «Цветные автомобили»
35		«Цветные автомобили»	Упражнялись в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторяли задание на сохранение устойчивого равновесия	- Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с флажками -Подвижная игра «Цветные автомобили»
36		Самолёты»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руку; развивали глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнялись в прыжках	- Ходьба и бег в колонне по одному - Игровые упражнения -Подвижная игра «Самолёты»
37		«Найдем цыпленка»	Развивали внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивали ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	-Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с платочками - Подвижная игра «Лиса и куры» -Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
38		прыжках через препятствие	Развивали внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивали ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с платочками - Подвижная игра «Лиса и куры» -Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
39		ходьба и бег	Упражнялись в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу	-Ходьба и бег между сооружениями - Игровые упражнения
40		при прокатывании и мяча между предметами	Упражнялись в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивали глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «У медведя во бору» -Игра малой подвижности
41		«У медведя во бору»	Упражнялись в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на	Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с мячом

			полусогнутые ноги; развивали глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	- Подвижная игра «У медведя во бору» -Игра малой подвижности
42		Веселые снежинки	Учились брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; , упражнялись в ходьбе ступающим шагом	- Игровые упражнения -Игра «Веселые снежинки»
43		«Зайцы и волк»	Упражнялись в ходьбе колонной по одному; развивали глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; ползание на четвереньках	- Ходьба и бег врассыпную - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Зайцы и волк» -Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
44		«Где спрятался зайка?»	Упражнялись в ходьбе колонной по одному; развивали глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; ползание на четвереньках	- Ходьба и бег врассыпную - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Зайцы и волк» -Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
45		-«Снежная карусель»	Закрепляли навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнялись в метании на дальность снежков, развивая силу броска	-Ходьба на лыжах - Игровые упражнения -«Снежная карусель» -Ходьба и бег между сооружениями
46		«Птички и кошка»	Упражнялись в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учились правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторили упражнение в равновесии	-Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с кубиками - Подвижная игра «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному
47		«Птички и кошка»	Упражнялись в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учились правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторяли упражнение в равновесии	-Ходьба и бег в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с кубиками - Подвижная игра «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному
48		Игровые упражнения	Закрепили навык передвижения на лыжах скользящим шагом	-Ходьба и бег между сооружениями Игровые упражнения
49		«Найдём кролика»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформированы устойчивое равновесие в	Ходьба в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с обручем - Подвижная игра «Кролики»

			ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторяли упражнения в прыжках	Игра малой подвижности «Найдём кролика»
50		«Кролики»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформированы устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторяли упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному -Общеразвивающие упражнения с обручем - Подвижная игра «Кролики» Игра малой подвижности «Найдём кролика»
51		Ходьба «змейкой»	Продолжали учиться передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторили игровые упражнения	-Поза лыжника Игровые упражнения Ходьба «змейкой»
52		«Найди себе пару»	Упражнялись в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, бег -Общеразвивающие упражнения с мячом - Подвижная игра «Найди себе пару»
53		Отбивание мяча	Упражнялись в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	-Отбивание мяча -Прыжки -Ходьба на носках
54		Катание друг друга на санках	Закрепили навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	-Пробежка -Игровые упражнения Катание друг друга на санках
55		«Лошадки»	Повторили ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развили ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба «змейкой» -Общеразвивающие упражнения с косичкой - Подвижная игра «Лошадки»
56		Прокатывание мячей друг другу	Повторили ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развили ловкость в упражнениях с мячом	-Прокатывание мячей друг другу -Ползание -Прыжки
57		Прыжки	Упражнялись в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность	- Прыжки Игровые упражнения Катание друг друга на санках
58		«Автомобили»	Упражнялись в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при	- Ходьба в колонне - общеразвивающие упражнения с обручем - Подвижная игра

			ходьбе по гимнастической скамейке, закрепляли умение правильно подлезать под шнур	«Автомобили»
59		Лазанье под шнур	Упражнялись в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закрепляли умение правильно подлезать под шнур	-Лазанье под шнур -Равновесие -Прыжки
60		Прыжки	Повторение 57 занятия	
61		Котят и щенков	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторили задание в прыжках	- Ходьба в колонне по одному, бег - Общеразвивающие упражнения - Подвижная игра «Котят и щенков» Игра малой подвижности
62		Перебрасывание мячей	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторили задание в прыжках	-Ходьба -Прыжки через шнур -Перебрасывание мячей
63		Игровые упражнения	Повторили метание снежков в цель, игровые задания на санках	-Прыжки -Игровые упражнения Катание друг друга на санках
64		У медведя во бору...	Упражнялись в ходьбе с выполнением задания по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивали ловкость при прокатывании мяча между предметами	-Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения на стульях - Подвижная игра «У медведя во бору...» -Ходьба в колонне по одному
65		У медведя во бору...	Упражнялись в ходьбе с выполнением задания по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивали ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения на стульях - Подвижная игра «У медведя во бору...» -Ходьба в колонне по одному
66		«Метелица»	Повторили игровые упражнения с бегом, прыжками	- Игровое упражнение «Метелица» -Катание друг друга на санках
67		«Воробышки и автомобиль»	Упражнялись в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепили навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному - Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Ходьба в колонне по одному
68		ползания на четвереньках	Упражнялись в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепили	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять

			навык ползания на четвереньках	навык ползания на четвереньках
69		ползания на четвереньках	Упражнялись в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепили навык ползания на четвереньках	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках
70		Лепка снежков	Упражнялись в метании снежков на дальность, катании на санках	- Лепка снежков - Игровые упражнения Катание на санках с горки
71		«Перелет птиц»	Упражнялись в ходьбе с изменением направления движения; повторили ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	- Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Перелет птиц»
72		«Перелет птиц»	Упражнялись в ходьбе с изменением направления движения; повторили ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	- Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Перелет птиц»
73		Найдём зайку»	Развивали ловкость и глазомер при метании снежков; повторили игровые упражнения	Ходьба по снежному валу Игровые упражнения Игра «Найдём зайку»
74		Перелет птиц»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторили упражнения в равновесии и прыжках	- Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
75		Найди и промолчи»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторили упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
76		Быстрые и ловкие»	Развивали ловкость и глазомер при метании в цель; упражнялись в беге; закрепляли умение действовать по сигналу	Игровые упражнения «Ловишки» «Быстрые и ловкие» Ходьба в колонне по одному Игра «Найдём зайку»
77		Бездомный заяц	Упражнялись в ходьбе с выполнением задания по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторяли ходьбу и бег	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с обручем Подвижная игра «Бездомный заяц»

			врассыпную	
78		Бездомный заяц»	Упражнялись в ходьбе с выполнением задания по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторяли ходьбу и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с обручем Подвижная игра «Бездомный заяц»
79		«Угадай, кто кричит?»	Упражнялись в ходьбе чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения в беге в медленном темпе до 1 мин. чередовании с ходьбой	Ходьба в колонне по одному Игровые упражнения Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде; в прыжках в длину с места, в «Угадай, кто кричит?»
80		Самолеты»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнялись в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «Самолеты»
81		ползании на животе по скамейке	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнялись в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «Самолеты»
82		«Найди и промолчи»	Упражнялись в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
83		«Охотники и зайцы»	Упражнялись в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; упражнения в равновесии и прыжках; повторяли ползание по скамейке «по-медвежьи»	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с флажками Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Найдём зайку»
84		«Найдём зайку»	Упражнялись в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; упражнения в равновесии и прыжках; повторяли ползание по скамейке «по-	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с флажками Подвижная игра «Охотники и зайцы»

			медвежьи»	Игра малой подвижности «Найдём зайку»
85		Игровые упражнения	Упражнялись в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному Игровые упражнения
86		«Пробеги тихо»	Упражнялись в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
87		«Угадай, кто позвал»	Упражнялись в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторяли задания в равновесии и прыжках	Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
88		«У медведя во бору»	Упражнялись в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторяли упражнения с мячами	Ходьба в колонне по одному Игровые упражнения Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности
89		«Совушка»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руку, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закрепляли умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с кеглей Подвижная игра «Совушка»
90		«Совушка»	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руку, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закрепляли умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с кеглей Подвижная игра «Совушка»
91		«Воробышки и автомобиль»	Повторяли ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнялись в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Игра малой подвижности «Найдём воробышка»

			площади опоры	
92		Найдём воробышка»	Упражнялись в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивали ловкость и глазомер при метании на дальность, повторили ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «Совушка»
93		Совушка»	Упражнялись в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивали ловкость и глазомер при метании на дальность, повторили ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «Совушка»
94		Догони пару	Упражнялись в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Догони пару»
95		Птички и кошка»	Упражнялись в ходьбе и беге враспынную; повторили упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с косичкой Подвижная игра «Птички и кошка»
96		Птички и кошка	Упражнялись в ходьбе и беге враспынную; повторяли упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с косичкой Подвижная игра «Птички и кошка»
97		Догони пару»	Упражнялись в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Догони пару» Игра малой подвижности
98		Котята и щенята	Упражнялись в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади; повторили прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
99		Котята и щенята	Упражнялись в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади; повторяли прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами Общеразвивающие упражнения Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности

100		игровые упражнения с мячом	Упражнялись в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторили игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Котята и щенята Игра малой подвижности
101		прыжках в длину с места	Повторили ходьбу со сменой ведущего; упражнялись в прыжках в длину с места; развивали ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с кубиком Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
102		в прыжках в длину с места	Повторяли ходьбу со сменой ведущего; упражнялись в прыжках в длину с места; развивали ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с кубиком Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
103		«Уточка»	Упражнялись в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и бегу по кругу; повторяли задания с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Уточка» Игра малой подвижности
104		Зайцы и волк»	Упражнялись в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторяли метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с палкой Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра малой подвижности
105		метание в вертикальную цель	Упражнялись в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторяли метание в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с палкой Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра малой подвижности
106		Пробеги тихо	Упражнялись в ходьбе и беге парами; закрепляли прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному и бег Игровые упражнения Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
107		«Кто ушел?»	Повторяли ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «У медведя во бору»

108		У медведя во бору	Повторяли ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Ходьба в колонне по одному и бег Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижная игра «У медведя во бору»
-----	--	----------------------	---	---

Требования к уровню подготовки воспитанников:

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.
- Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди.
- Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Лазать по лесенки - стремянке, гимнастической стене не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой.
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелизать через бревно, лежащее на полу.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Список литературы:

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-112 с.
- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред.Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. –3-е изд., испр. и доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.