

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад № 44» города Белгорода

«Рассмотрено»

На Педагогическом совете МБОУ  
«Начальная школа – детский сад  
№44»

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ «Начальная школа – детский  
сад  
№44» г. Белгорода

 Иевлева Н.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Начальная  
школа – детский сад № 44» г. Белгорода  
Каширина Л.И.



Протокол № 1 от  
«31» августа 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»  
по образовательной области «Физическое развитие» для  
детей средней группы (от 4 до 5 лет).

Составлена с учётом примерной общеобразовательной  
программы дошкольного образования «От рождения до  
школы» под редакцией

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

педагога МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»  
по образовательной области «Физическое развитие» Разработана  
Инструктором по физической культуре

**Иванисовым А.А.**

Белгород, 2017

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика.
3. Ценностные ориентиры.
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Список литературы

### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

1. Законом РФ « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказ № 273 – ФЗ;
2. Конституцией РФ и учетом Конвенции ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
3. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155)
4. Программа разработана с учётом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС).
5. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье», Москва, 2015год.

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

#### **Основные цели и задачи:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Режим работы детского сада 12-ти часовой: с 7.00 до 19.00, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота, воскресенье и праздничные дни – выходные. Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Режим организации жизнедеятельности детского сада определен в соответствии с личностно-ориентированным подходом ко всем видам детской деятельности; с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности детского сада.

Режим дня отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и способствует их гармоничному развитию. Допускается изменение режима в связи с сезонными изменениями – холодный и теплый период года.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели с 7.00 до 8.00 часов, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Обязательное сохранение в режиме дня отведено на ведущую деятельность детей дошкольного возраста – свободную игру или другую самостоятельную деятельность. Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 – 4 часов; максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0 – 2,5 часа.

### **Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять- 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти

показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие

пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечнососудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Ценностные ориентиры**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение 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 рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.



Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **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 умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно



через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх,

плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

#### Подвижные игры

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

#### Тематическое планирование:

Период проведения	Тематика
<b>Сентябрь</b>	
1 неделя	Детский сад
2 неделя	Игрушки
3 неделя	Ранняя осень
4 неделя	Фрукты
<b>Октябрь</b>	
1 неделя	Овощи
2 неделя	Грибы
3 неделя	Перелётные птицы
4 неделя	Правила дорожного движения
<b>Ноябрь</b>	
1 неделя	Деревья
2 неделя	Посуда
3 неделя	Поздняя осень
4 неделя	Моя семья
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Водный и воздушный транспорт
2 неделя	Наземный транспорт
3 неделя	Зима. Зимние забавы
4 неделя	Новый год
<b>Январь</b>	
1 неделя	-
2 неделя	Народная культура
3 неделя	Одежда. Обувь
4 неделя	Домашние птицы
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Дикие животные
2 неделя	Домашние животные
3 неделя	День защитника Отечества
4 неделя	Комнатные растения
<b>Март</b>	
1 неделя	Международный женский день
2 неделя	Весна
3 неделя	Птицы

4 неделя	Мой город
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Дикие и домашние животные весной
2 неделя	Космос
3 неделя	Моя страна
4 неделя	Профессии
<b>Май</b>	
1 неделя	День Победы
2 неделя	Насекомые
3 неделя	Цветы
4 неделя	Скоро лето

### Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тематическая неделя	Тема ООД	Дата по тематическому планированию	Дата фактическая	Программное содержание	Литература
1		Занятие 1	1.09.17		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями</li><li>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо влево</li></ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
2		Занятие 2	4.09.17		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба между двумя линиями</li><li>2. Прыжки на двух ногах</li></ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
3		Занятие 3	6.09.17		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Познакомить детей с площадкой и воротами игры в футбол</li><li>2. Учить вести мяч по прямой, останавливать движущийся мяч ногами</li></ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет

4		Занятие 4	8.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
5		Занятие 5	11.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета»</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>3. Ползание на четвереньках по прямой</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
6		Занятие 6	13.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Прокати обруч»</li> <li>2. Игровое упражнение «Вдоль дорожки»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
7		Занятие 7	15.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</li> <li>2. Ползание под шнур не касаясь руками пола</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
8		Занятие 8	18.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</li> <li>2. Лазание под дугу</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кубиками</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
9		Занятие 9	20.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч по прямой, вокруг обруча</li> <li>2. Совершенствовать останавливать движущийся мяч ногой</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет

10		Занятие 10	22.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке</li> <li>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
11		Занятие 11	25.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики</li> <li>2. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
12		Занятие 12	27.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Перебрось – поймай»</li> <li>2. Игровое упражнение «Успей поймай»</li> <li>3. Игровое упражнение «Вдоль дорожки»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
13		Занятие 13	29.09.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Прыжки на двух ногах</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
14		Занятие 14	2.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
15		Занятие 15	4.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Мяч через шнур»</li> <li>2. Игровое упражнение «Кто</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском



					быстрее доберется до кегли»	саду. Средняя группа
16		Занятие 16	6.10.17		1. Совершенствовать останавливать движущийся мяч ногой 2. Учить игровому взаимодействию	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
17		Занятие 17	9.10.17		1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
18		Занятие 18	11.10.17		1. Игровое упражнение «Подбрось – поймай» 2. Игровое упражнение «Кто быстрее»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
19		Занятие 19	13.10.17		1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
20		Занятие 20	16.10.17		1. Лазание под дугу двумя колоннами почтовым способом 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий 3. Подбрасывание мяча двумя руками	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
21		Занятие 21	18.10.17		1. Формировать представление об элементах техники игры в футбол	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое

					2. Развивать координационные способности	воспитание детей 3-7 лет
22		Занятие 22	20.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под дугу, касаясь руками</li> <li>2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
23		Занятие 23	23.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках</li> <li>2. Прокатить мяч по дорожке, в прямом направлении</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
24		Занятие 24	25.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Подбрось – поймай»</li> <li>2. Игровое упражнение «Мяч в корзину»</li> <li>3. Игровое упражнение «Кто скорее по дорожке»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
25		Занятие 25	27.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
26		Занятие 26	30.10.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.

					5-6 линий 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Средняя группа
27		Занятие 27	1.11.17		1. Развивать координационные способности, точность, выносливость 2. Воспитывать желание играть вдвоем, втроем	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
28		Занятие 28	3.11.17		1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мяча друг другу	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
29		Занятие 29	6.11.17		1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед между предметами 2. Перебрасывание мяча друг другу	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
30		Занятие 30	8.11.17		1. Игровое упражнение «Не попадись» 2. Игровое упражнение «Догони мяч»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
31		Занятие 31	10.11.17		1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
32		Занятие 32	13.11.17		1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском

					<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата»</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между предметами</li> </ul>	<p>саду. Средняя группа</p>
33		Занятие 33	15.11.17		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Не задень»</li> <li>2. Игровое упражнение «Передай мяч»</li> <li>3. Игровое упражнение «Догони пару»</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>
34		Занятие 34	17.11.17		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>
35		Занятие 35	20.11.17		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до кубика</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>
36		Занятие 36	22.11.17		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Развивать координационные способности, точность, выносливость</li> <li>4. Воспитывать желание играть вдвоем, втроем</li> </ul>	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>

37		Занятие 37	24.11.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по шнуру</li> <li>2. Прыжки через 5-6 брусков</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
38		Занятие 38	27.11.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по шнуру</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</li> <li>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
39		Занятие 39	29.11.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста</li> <li>2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее</li> <li>3. Закрепить навык передачи шайбы в парах</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
40		Занятие 40	1.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейке</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
41		Занятие 41	4.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейке</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами</li> <li>3. Бег по дорожке</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
42		Занятие 42	6.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Пружинка»</li> <li>2. Игровое упражнение «Разгладим снег»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.

						Средняя группа
43		Занятие 43	8.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 метра</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
44		Занятие 44	11.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи»</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
45		Занятие 45	13.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста</li> <li>2. Совершенствовать ведение шайбы, не отрывая клюшку от нее</li> <li>3. Закрепить навык передачи шайбы в парах</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
46		Занятие 46	15.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейке</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

47		Занятие 47	18.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок обруч и из обруча</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
48		Занятие 48	20.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Петушки ходят»</li> <li>2. Игровое упражнение «По снежному валу»</li> <li>3. Игровое упражнение «Снайперы»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
49		Занятие 49	22.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
50		Занятие 50	25.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
51		Занятие 51	27.12.17		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей со стойкой</li> </ol>	Л.Н. Волошина



					<p>хоккеиста</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. закрепить ведение, не отрывая клюшку от нее</li> <li>3. Закрепить навык передачи шайбы в парах</li> </ol>	Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
52		Занятие 52	10.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейке</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
53		Занятие 53	12.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание малого мяча одной рукой от пола 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками</li> <li>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</li> <li>3. Равновесие – ходьба на носках между предметами</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
54		Занятие 54	15.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Снежная карусель»</li> <li>2. Игровое упражнение «Прыжки к елке»»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
55		Занятие 55	17.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
56		Занятие 56	19.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу в парах</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском

					<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках</li> <li>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура</li> </ul>	<p>саду. Средняя группа</p>
57		Занятие 57	22.01.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»</li> <li>2. Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>
58		Занятие 58	24.01.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>
59		Занятие 59	26.01.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. расширить круг представлений о действиях клюшкой и шайбой</li> <li>2. совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдения правил ТБ</li> </ul>	<p>Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет</p>
60		Занятие 60	29.01.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Прыжки через бруски</li> </ul>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа</p>

61		Занятие 61	31.01.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Прыжки через бруски</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
62		Занятие 62	2.02.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, перешагивание через набивные мячи</li> <li>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
63		Занятие 63	5.02.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Змейкой» между санками</li> <li>2. Игровое упражнение «Добрось до кегли»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
64		Занятие 64	7.02.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
65		Занятие 65	9.02.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередование с обычной ходьбой</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
66		Занятие 66	12.02.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. расширить круг представлений о действиях клюшкой и шайбой</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое

					2. совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдения правил ТБ	воспитание детей 3-7 лет
67		Занятие 67	14.02.18		1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
68		Занятие 68	16.02.18		1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
69		Занятие 69	19.02.18		1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит снежок» 2. Игровое упражнение «Найдем снегурочку!»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
70		Занятие 70	21.02.18		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
71		Занятие 71	26.02.18		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском

					<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге</li> </ul>	саду. Средняя группа
72		Занятие 72	28.02.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. расширить круг представлений о действиях клюшкой и шайбой</li> <li>2. совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдения правил ТБ</li> </ul>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
73		Занятие 73	2.03.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами</li> <li>2. Прыжки через шнур справа и слева</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
74		Занятие 74	5.03.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
75		Занятие 75	7.03.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол</li> <li>2. создать общее представление о действиях в игре</li> <li>3. развивать координацию движений, ориентировку в</li> </ul>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет

					пространстве, внимание	
76		Занятие 76	9.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Перебрасывание мячей через шнур</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
77		Занятие 77	12.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол</li> <li>3. Прокатывание мяча друг другу</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
78		Занятие 78	14.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Подбрось – поймай»</li> <li>2. Игровое упражнение «Прокати – не задень»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
79		Занятие 79	16.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между предметами</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
80		Занятие 80	19.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей между предметами</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</li> <li>3. Равновесие – ходьба по</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

					скамейке с мешочком на ноге	
81		Занятие 81	21.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол</li> <li>2. создать общее представление о действиях в игре</li> <li>3. развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
82		Занятие 82	23.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</li> <li>2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол</li> <li>3. Прыжки через 5-6 шнуров</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
83		Занятие 83	26.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке</li> <li>2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
84		Занятие 84	28.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Перепрыгни ручеек»</li> <li>2. Игровое упражнение «Бег по дорожке»</li> <li>3. Игровое упражнение «Ловкие ребята»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа



85		Занятие 85	30.03.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через препятствие</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
86		Занятие 86	2.04.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
87		Занятие 87	4.04.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол</li> <li>2. создать общее представление о действиях в игре</li> <li>3. развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
88		Занятие 88	6.04.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Метание мешочков в горизонтальную цель</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
89		Занятие 89	9.04.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгает»</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая

					<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Метание мячей в вертикальную цель</li> <li>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</li> </ul>	культура в детском саду. Средняя группа
90		Занятие 90	11.04.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «По дорожке»</li> <li>2. Игровое упражнение «Не задень»</li> <li>3. Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
91		Занятие 91	13.04.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
92		Занятие 92	16.04.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков по правой и левой рукой на дальность</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
93		Занятие 93	18.04.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. формировать навык передачи, ловли, ведения мяча</li> <li>2. создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с</li> </ul>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет

					<p>мячом</p> <p>3. развивать точность, ловкость, глазомер</p>	
94		Занятие 94	20.04.18		<p>1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Средняя группа</p>
95		Занятие 95	23.04.18		<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между редметами</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Средняя группа</p>
96		Занятие 96	25.04.18		<p>1. Игровое упражнение «Пробеги – задень»</p> <p>2. Игровое упражнение «Накинь кольцо»</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч через сетку»</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Средняя группа</p>
97		Занятие 97	27.04.18		<p>1. Ходьба по доске, лежащей на полу</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Средняя группа</p>
98		Занятие 98	30.04.18		<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройди дальше</p>	<p>Л. И. Пензуляева</p> <p>Физическая культура в детском саду.</p> <p>Средняя группа</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Прыжки в длину с места через шнуры</li> <li>3. Прокатывание мяча</li> </ul>	
99		Занятие 99	2.05.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. формировать навык передачи, ловли, ведения мяча</li> <li>2. создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом</li> <li>3. развивать точность, ловкость, глазомер</li> </ul>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
100		Занятие 100	4.05.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места через шнур</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
101		Занятие 101	7.05.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах</li> <li>3. Метание мешочков на дальность</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
102		Занятие 102	9.05.18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Попади в корзину»</li> <li>2. Игровые упражнения «Подбрось – поймай»</li> </ul>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

103		Занятие 103	11.05.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
104		Занятие 104	14.05.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
105		Занятие 105	16.05.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. формировать навык передачи, ловли, ведения мяча</li> <li>2. создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом</li> <li>3. развивать точность, ловкость, глазомер</li> </ol>	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
106		Занятие 106	18.05.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком по голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и с лева</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
107		Занятие 107	21.05.18		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание на гимнастической стенку и спуск с нее</li> </ol>	Л. И. Пензуляева Физическая

					2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу	культура в детском саду. Средняя группа
108		Занятие 108	23.05.18		1. Игровое упражнение «Подбрось – поймай» 2. Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

### Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
2. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Под ред. Л.И. Пензулаевой. - Мозаика-Синтез, 2014. – 106 с.
3. Играй на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет/ Под. ред. Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой. – Вентана-Граф, 2015. – 224 с.





