

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.



Протокол № 1 от
«31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»
по образовательной области «Физическое развитие» для
детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

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

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

Разработана
Инструктором по физической культуре

Иванисовым А.А

Белгород, 2017

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 развития детей старшей группы (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении,

следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Ценностные ориентиры

Старшая группа

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

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Тематическое планирование:

Период проведения	Тематика
Сентябрь	
1 неделя	Золотая осень
2 неделя	Лес
3 неделя	Моя семья
4 неделя	Народная культура
Октябрь	
1 неделя	Признаки осени
2 неделя	Овощи и фрукты
3 неделя	Перелётные птицы
4 неделя	Хлеб всему голова
Ноябрь	
1 неделя	Транспорт
2 неделя	Профессии. Помещение детского сада.
3 неделя	Игрушки
4 неделя	Одежда. Головные уборы.
Декабрь	
1 неделя	Продукты питания. Посуда.
2 неделя	Зимняя одежда и обувь
3 неделя	Зима
4 неделя	Новый год. Зимние Забавы
Январь	
1 неделя	-
2 неделя	Зимние птицы
3 неделя	Дикие животные, детёныши
4 неделя	Мебель. Части мебели

Февраль	
1 неделя	Домашние животные
2 неделя	Домашние птицы
3 неделя	Наша армия
4 неделя	Зима (обобщение)
Март	
1 неделя	Начало весны
2 неделя	Профессии наших мам
3 неделя	Транспорт грузовой и пассажирский
4 неделя	Профессии на транспорте
Апрель	
1 неделя	Наш город. Дом. Домашняя утварь
2 неделя	Космос
3 неделя	Весна. Перелётные птицы
4 неделя	Дикие животные весной
Май	
1 неделя	Весенние работы в саду, поле
2 неделя	День Победы
3 неделя	Зоопарк
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	04.09.2017	04.09.2017	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.познакомить детей с игрой в футбол	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с. 19
2		Занятие 2	6.09.2017		1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами 3.учить простейшим техническим действиям с мячом	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.20
3		Занятие 3	11.09.2017		1. Прыжки — подпрыгивание на двух 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками 3.игровое упражнение «Передай мяч».	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.21

4		Занятие 4	13.09.2017		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши 3. Игровое упражнение «не задень». 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.23
5		Занятие 5	18.09.2017		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе . 3. Совершенствование техническим действиям с мячом 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.7
6		Занятие 6	20.09.2017		<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.
7		Занятие 7	25.09.2017		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч боком в группировке 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Игровое упражнение «Поймай мяч». 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.26
8		Занятие 8	27.09.2017		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч прямо и боком в 2. Ходьба по гимнастической 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.

					скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 3. Игровое упражнение «Будь ловким».	Средняя группа с.28
9		Занятие 9	2.10.2017		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Формировать простейшие технико-технические действия с мячом 4.Развивать быстроту, ловкость, выносливость	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.30
10		Занятие 10	4.10.2017		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком. 3.Развивать быстроту, ловкость, выносливость 4.Формировать простейшие технико-технические	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.32
11		Занятие 11	9.10.2017		1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3.Игровое упражнение «Проведи мяч»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.33

12		Занятие 12	11.10.2017		<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди</p> <p>3. Игровое упражнение «Мяч водящему».</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.34
13		Занятие 13	16.10.2017		<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола</p> <p>3. Совершенствование техническим действиям с мячом</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.35
14		Занятие 14	18.10.2017		<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»</p> <p>3. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.35
15		Занятие 15	23.10.2017		<p>1. Пролезание подряд через три обруча</p> <p>2. Ходьба по гимнастической</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду.

					скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая 3.Игровое упражнение «Посадка картофеля».	Средняя группа с.36
16		Занятие 16	25.10.2017		1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше 3.Игровое упражнение «Попади в корзину» (баскетбольный вариант).	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.37
17		Занятие 17	30.10.2017		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию вначале на одной ноге, затем на другой 3.Формировать простейшие технико-технические действия с мячом	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.39
18		Занятие 18	1.11.2017		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной 2. Прыжки по прямой — два	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.40

					прыжка на правой ноге, затем два на левой 3.Развивать быстроту, ловкость, выносливость	
19		Занятие 19	6.11.2017		1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Совершенствование техническим действиям с мячом	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.41
20		Занятие 20	8.11.2017		1. Прыжки на правой и левой ноге 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении 3.Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.42
21		Занятие 21	13.11.2017		1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.41

					4.игровое упражнение «Перебрось и поймай».	
22		Занятие 22	15.11.2017		1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 3.Игровое упражнение «Перепрыгни - не задень».	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.44
23		Занятие 23	20.11.2017		1. Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3.Формировать простейшие технико-технические действия с мячом	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.45
24		Занятие 24	22.11.2017		1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3.Развивать быстроту, ловкость, выносливость	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.46

25		Занятие 25	27.11.2017		<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски</p> <p>3. познакомить детей с игрой «Хоккей»</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.48
26		Занятие 26	29.11.2017		<p>1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала</p> <p>3.учить держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.49
27		Занятие 27	4.12.2017		<p>1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3.игровое упражнение «Метко в цель».</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.50
28		Занятие 28	6.12.2017		<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой</p> <p>1. Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика»</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.51
29		Занятие 29	11.12.2017		<p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</p>	Л. И. Пензуляева Физическая

					<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками</p> <p>3. познакомить детей с игрой «Хоккей»</p>	<p>культура в детском саду. Средняя группа с.52</p>
30		Занятие 30	13.11.2017		<p>1. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени</p> <p>3.учить держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с. 54</p>
31		Занятие 31	18.12.2017		<p>1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики</p> <p>1. игровое упражнение «Забей шайбу».</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.54</p>
32		Занятие 32	20.12.2017		<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.56</p>

					3.Игровое упражнение «По дорожке».	
33		Занятие 33	25.12.2017		<ul style="list-style-type: none"> 1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Игра в хоккей 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.57
34		Занятие 34	27.12.2017		<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3.учить держать клюшку 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.58
35		Занятие 35			<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 1. игровое упражнение «Кто быстрее». 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.59
36		Занятие 36			<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола 3.Пробеги не задень 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.60

37		Занятие 37	10.01.2018		<p>1. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке</p> <p>1. учить действиям с клюшкой и шайбой</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.61
38		Занятие 38	15.01.2018		<p>1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</p> <p>3. ведение шайбы</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.62
39		Занятие 39	17.01.2018		<p>1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Ходьба по наклонной доске</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа
40		Занятие 40	22.01.2018		<p>1. игровое упражнение «По местам».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному «змейкой - между кеглями</p> <p>3. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.64
41		Занятие 41	24.01.2018		<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

						с.64
42		Занятие 42	29.01.2018		<ul style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом 2. Прыжки через бруски правым и левым боком 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.65
43		Занятие 43	31.01.2018		<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 1. игровое упражнение «Кто дальше». 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.67
44		Занятие 44	5.02.2018		<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Ползание на четвереньках между кеглями 3. Кто быстрее 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.67
45		Занятие 45	7.02.2018		<ul style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой 2. Подлезание под палку 3. действия клшки с шайбой 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.68

46		Занятие 46	12.02.2018		<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони»</p> <p>3. ведение шайбы</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.69
47		Занятие 47	14.02.2018		<p>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе,</p> <p>3. Гонки санок</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.70
48		Занятие 48	19.02.2018		<p>1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Не попадись</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.70
49		Занятие 49	21.02.2018		<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч,</p> <p>3. Пас на клюшку</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.72
50		Занятие 50	26.02.2018		<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в

					голове 2. Прыжки на двух ногах через набивные 3.проведи не задень	детском саду. Средняя группа с.72
51		Занятие 51	28.02.2018		1. закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловли мяча 2. учить простейшим парным взаимодействиям 3. прыжки в высоту	Л.Н. Волошина Играй на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет
52		Занятие 52	5.03.2018		1. Прыжок в Высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3.метание мешочков	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.74
53		Занятие 53	7.03.2018		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой 3.закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловли мяча	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.76
54		Занятие 54	12.03.2018		1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»	Л. И. Пензуляева Физическая культура в

					<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p> <p>3. учить простейшим парным взаимодействиям</p>	<p>детском саду. Средняя группа с.76</p>
55		Занятие 55	14.03.2018		<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель одной рукой снизу</p> <p>2. Подлезание под шнур боком справа и слева</p> <p>3.прокати и сбей</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.77</p>
56		Занятие 56	19.03.2018		<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча</p> <p>2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p> <p>3.пробеги и не задень</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.78</p>
57		Занятие 57	21.03.2018		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге</p> <p>3. закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловли мяча</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.79</p>
58		Занятие 58	26.03.2018		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p>	<p>Л. И. Пензуляева Физическая культура в</p>

					<p>2. Прыжки на двух ногах правым боком затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком.</p> <p>3. учить простейшим парным взаимодействиям</p>	детском саду. Средняя группа с.80
59		Занятие 59	28.03.2018		<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу</p> <p>3.Пройди не задень</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.82
60		Занятие 60	2.04.2018		<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу</p> <p>3.Догони обруч</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.82
61		Занятие 61	4.04.2018		<p>1. Метание мешочков в вертикальную способом от плеча</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку</p> <p>3. учить техники ведения мяча, бросков в корзину, передачи и</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.84

					ловли мяча	
62		Занятие 62	9.04.2018		<p>1. Метание мешочков в вертикальную</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>3. развивать быстроту, ловкость, воспитывать внимание</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.84
63		Занятие 63	11.04.2018		<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.85
64		Занятие 64	9.04.2018		<p>1. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.86
65		Занятие 65	11.04.2018		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа

					<p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3.учить техники ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча</p>	с.87
66		Занятие 66	16.04.2018		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед</p> <p>3. развивать быстроту, ловкость, воспитывать внимание</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.88
67		Занятие 67	18.04.2018		<p>1. Прыжки в длину с разбега</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди</p> <p>3.прокати не урони</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.89
68		Занятие 68	23.04.2018		<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком</p> <p>3.кто быстрее</p>	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.90

69		Занятие 69	25.04.2018		<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 2. Пролезание в обруч правым (левым) 3. учить техники ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.91
70		Занятие 70	30.04.2018		<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя 2. Лазание в обруч прямо и боком 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.92
71		Занятие 71	2.05.2018		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивными мячами 3. Мяч водящему 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.92
72		Занятие 72	7.05.2018		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Ходьба с перешагиванием через бруски 3. Передача мяча в эстафете 	Л. И. Пензуляева Физическая культура в детском саду. Средняя группа с.93

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. – 124 с

