

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув төдбмлунъяс сетан общеобразовательной школы»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 02.09. 2019 г. №1

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУ «ООШ»
с. Усть-Лыжа
от 02.09.2019 г. № 230

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»**

Средняя группа (4-5 лет)
возрастная группа

1 год обучения
срок реализации

Составлена с учетом образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа

**с. Усть-Лыжа
2019 год**

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа МБОУ «ООШ» с. Усть - Лыжа разработана в соответствии:

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

Цель: Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Задачи: Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры.

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.

Формы образовательной деятельности: занятие.

Объём образовательной нагрузки:

Длительность занятий в средней группе не более 20 минут – 12 занятий в месяц; 108 занятий в год;

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1	Занятие 1	Сформированы умения в ходьбе и беге по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
2	Занятие 2	Сформированы умения в ходьбе и беге по одному; сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; энергично отталкиваться двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
3	Занятие 3	Сформированы умения в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную. Развиты умения действовать по сигналу; ловкость и глазомер при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Игровые упражнения Игра «Найдем воробышка»
4	Занятие 4	Сформированы умения энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Развиты умения в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
5	Занятие 5	Сформированы умения энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Развиты умения в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
6	Занятие 6	Сформированы умения в ходьбе и беге по одному, на носках. Развиты умения катать обруч друг другу; прыгать.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя, бег между кеглями Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному

7	Занятие 7	Сформированы умения в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развиты умения в прокатывании мяча, подлезания под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
8	Занятие 8	Сформированы умения в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развиты умения в прокатывании мяча, подлезания под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
9	Занятие 9	Сформированы умения в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки. Развиты умения в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; в прыжках, развивая точность приземления.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, бег врассыпную Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному
10	Занятие 10	Сформированы умения останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы. Развиты умения группироваться при лазанье под шнур; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
11	Занятие 11	Сформированы умения останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы. Развиты умения группироваться при лазанье под шнур; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
12	Занятие 12	Сформированы умения в перебрасывании мяча друг к другу, развивая ловкость и глазомер. Развиты умения в прыжках	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки, бег с перешагиванием через шнуры Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному

13	Занятие 13	Сформированы умения сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развиты умения в энергичном отталкивания от пола (вземли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Общеразвивающие упражнения в косичкой Основные виды движения Ходьба в колонне по одному на носках.
14	Занятие 14	Сформированы умения сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развиты умения в энергичном отталкивания от пола (вземли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Общеразвивающие упражнения в косичкой Основные виды движения Ходьба в колонне по одному на носках.
15	Занятие 15	Сформированы умения перебрасывания мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. Развиты умения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке. Игровые упражнения. Подвижная игра «найди свой цвет»
16	Занятие 16	Сформированы умения находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Развиты умения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг к другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу Общеразвивающие упражнения Основные виды движений «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)
17	Занятие 17	Сформированы умения находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Развиты умения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг к другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу Общеразвивающие упражнения Основные виды движений «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)
18	Занятие 18	Сформированы умения в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному
19	Занятие 19	Сформированы умения ходьбы в колонне по одному глазомер и ритмичность при перешагиваю через бруски. Развиты умения в прокатывании мяча в прямом направлении, лазание под дугу	Ходьба колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности «Угадай где спрятано»

20	Занятие 20	Сформированы умения ходьбы в колонне по одному глазомер и ритмичность при перешагиваю через бруски. Развиты умения в прокатывании мяча в прямом направлении, лазание под дугу	Ходьба колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности «Угадай где спрятано»
21	Занятие 21	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Развиты умения в прокатывании обручей в прыжках в продвижении вперед	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, бег между предметами. Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному
22	Занятие 22	Сформированы умения в ходьбе и беге по одному, в ходьбе и беге в рассыпную. Развиты умения в лазании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.
23	Занятие 23	Сформированы умения в ходьбе и беге по одному, в ходьбе и беге в рассыпную. Развиты умения в лазании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.
24	Занятие 24	Сформированы умения ходьбы и бега колонной по одному. Развиты умения в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким поднимаем колен; бег в рассыпную Игровые упражнения Подвижная игра «лошадки»
25	Занятие 25	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами. Развиты умения в прыжках на двух ногах, закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленные по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений Игра малой подвижности «найди и промолчи»
26	Занятие 26	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами. Развиты умения в прыжках на двух ногах, закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленные по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений

			Игра малой подвижности «найди и промолчи»
27	Занятие 27	Сформированы умения в ходьбе и беге с изменением направления движения. Развиты умения в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами. Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному
28	Занятие 28	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на носках. Развиты умения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений Ходьба в колонне по одному.
29	Занятие 29	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на носках. Развиты умения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений Ходьба в колонне по одному.
30	Занятие 30	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий; бег с перешагиванием; бег с перешагиванием. Развиты умения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному.
31	Занятие 31	Сформированы умения в ходьбе и беге с изменением направления движения. Развиты умения в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений и ходьба в колонне по одному
32	Занятие 32	Сформированы умения в ходьбе и беге с изменением направления движения. Развиты умения в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений и ходьба в колонне по одному
33	Занятие 33	Сформированы умения в ходьбе между предметами, не задевая их. Развиты умения в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами поставленными в одну линию, ходьба и бег в рассыпную.

			Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному.
34	Занятие 34	Сформированы умения в ходьбе и беге с остановками по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Развиты умения на сохранения устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Ходьба в колонне по одному.
35	Занятие 35	Сформированы умения в ходьбе и беге с остановками по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Развиты умения на сохранения устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Ходьба в колонне по одному.
36	Занятие 36	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развиты умения точного глазомера и силы броска при метании на дальность, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную. Игровые упражнения. Игра малой подвижности по выбору детей.
37	Занятие 37	Сформированы умения внимания при выполнении задания в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развиты умения ловкости и координации движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Общеразвивающее упражнение с платочком. Основные виды движений. Игра малой подвижности «найдем цыпленка»
38	Занятие 38	Сформированы умения внимания при выполнении задания в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развиты умения ловкости и координации движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Общеразвивающее упражнение с платочком. Основные виды движений. Игра малой подвижности «найдем цыпленка»

39	Занятие 39	Сформированы умения в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. Игровые упражнения. Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.
40	Занятие 40	Сформированы умения в перестроении пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развиты умения точного глазомера и ловкости при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движения Игра малой подвижности
41	Занятие 41	Сформированы умения в перестроении пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развиты умения точного глазомера и ловкости при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движения Игра малой подвижности
42	Занятие 42	Сформированы умения брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий. Развиты умения в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу – справа одну, слева другую, закрепить ноги в лыжное крепление. Игровые упражнения Игра «веселые снежинки»
43	Занятие 43	Сформированы умения в ходьбе колонной по одному. Развиты умения ловкости и глазомера при перебрасывании мяча друг другу, ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановится и принять какую-то позу. Общеразвивающее упражнение Основные виды движений Игра малой подвижности «где спрятался зайка»
44	Занятие 44	Сформированы умения в ходьбе колонной по одному. Развиты умения ловкости и глазомера при перебрасывании мяча друг другу, ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановится и принять какую-то позу. Общеразвивающее упражнение Основные виды движений Игра малой подвижности «где спрятался зайка»
45	Занятие 45	Сформированы умения скользящего шага в ходьбе на лыжах. Развиты умения в метании на дальность снежков, развивающего броска.	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

46	Занятие 46	Сформированы умения в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Развиты умения правильно хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Сформированы умения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную, по сигналу принять какую – либо позу Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
47	Занятие 47	Сформированы умения в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Развиты умения правильно хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Сформированы умения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную, по сигналу принять какую – либо позу Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
48	Занятие 48	Сформированы умения передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками Игровые упражнения Ходьба между станками, поставленными в одну линию
49	Занятие 49	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Развиты умения устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
50	Занятие 50	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Развиты умения устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
51	Занятие 51	Сформированы умения передвигаться на лыжах скользящим шагом. Развиты умения в игровых упражнениях.	Показать правильную позу лыжника. Обратит внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Игровые упражнения. Ходьба «змейкой» между предметами
52	Занятие 52	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего. Развиты умения в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движения. Ходьба в колонне по одному.

53	Занятие 53	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего. Развиты умения в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движения. Ходьба в колонне по одному.
54	Занятие 54	Сформированы умения скользящего шага. Развиты умения в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж. Упражнения на лыжах Игровые упражнения Катание друг друга на санках
55	Занятие 55	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Развиты умения ползания по гимнастической скамейке на четвереньках, в ловкости в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры, без враспынную. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. Ходьба в колонне по одному в обход зала
56	Занятие 56	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Развиты умения ползания по гимнастической скамейке на четвереньках, в ловкости в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры, без враспынную. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. Ходьба в колонне по одному в обход зала
57	Занятие 57	Сформированы умения в перепрыгивании через препятствие в метании снежков на дальность	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней, а затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию Игровые упражнения Катание друг друга на санках
58	Занятие 58	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Развиты умения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, умения правильно подлезать под шнур	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
59	Занятие 59	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Развиты умения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, умения правильно подлезать под шнур	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений Ходьба в колонне по одному

60	Занятие 60	Сформированы умения в перепрыгивании через препятствие в метании снежков на дальность	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней, а затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию Игровые упражнения Катание друг друга на санках
61	Занятие 61	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Развита координация движений.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Ходьба и бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
62	Занятие 62	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Развита координация движений.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Ходьба и бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
63	Занятие 63	Сформированы умения метания снежков в цель. Развита координация движений.	Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах. По сигналу остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках Игровые упражнения Поочередное катание друг друга на санках
64	Занятие 64	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч. Развита координация движений.	Ходьба в колонне по одному на сигналы «аист!» и «лягушки!». Бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
65	Занятие 65	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч. Развита координация движений.	Ходьба в колонне по одному на сигналы «аист!» и «лягушки!». Бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений

			Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
66	Занятие 66	Сформированы умения в игровых упражнениях с бегом и прыжками.	Игровое упражнения «Метелица». Дети строятся в колонну Игровые упражнения Катание друг друга на санках
67	Занятие 67	Сформированы умения в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Развиты умения в ловле мяча двумя руками, в навыке ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову. Ходьба, руки в стороны. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
68	Занятие 68	Сформированы умения в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Развиты умения в ловле мяча двумя руками, в навыке ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову. Ходьба, руки в стороны. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
69	Занятие 69	Сформированы умения в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	По команде дети занимают место в двух шеренгах – одна за другой на расстоянии двух шагов. Игровые упражнения Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками
70	Занятие 70	Сформированы умения в ходьбе с изменением направления движения. Развиты умения ползания в прямом направлении, в прыжках между предметами.	Ходьба в колонне по одному. По команде ведущий идет через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
71	Занятие 71	Сформированы умения в ходьбе с изменением направления движения. Развиты умения ползания в прямом направлении, в прыжках между предметами.	Ходьба в колонне по одному. По команде ведущий идет через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону

			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
72	Занятие 72	Сформированы умения ловкости и глазомера при метании снежков. Развиты умения в игровых движениях	Ходьба по снежному валу Игровые упражнения Игра «Найдем зайку»
73	Занятие 73	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную по сигналу. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
74	Занятие 74	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную по сигналу. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
75	Занятие 75	Сформированы умения в ловкости и глазомере при метании в цель, в беге. Развиты умения действовать по сигналу.	Игровое упражнение «Ловишки» Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности "Найдем зайку»
76	Занятие 76	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по команде, в обычной ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
77	Занятие 77	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по команде, в обычной ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Ходьба в колонне по одному

78	Занятие 78	Сформированы умения в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу прыжки через 5 – 6 шнуров. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой. Игровые упражнения «Угадай кто кричит»
79	Занятие 79	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге с выполнением задания. Развиты умения в прокатывании мяча между предметами. Развиты умения в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях. Переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
80	Задание 80	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге с выполнением задания. Развиты умения в прокатывании мяча между предметами. Развиты умения в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях. Переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
81	Занятие 81	Сформированы умения в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно)	Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе. Ходьба между предметами. Игровые упражнения Игра малой подвижности
83	Занятие 83	Сформированы умения в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу. Развиты умения в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу – остановка Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений Игра малой подвижности «Найдем зайку»
84	Занятие 84	Сформированы умения в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу. Развиты умения в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу – остановка Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений Игра малой подвижности «Найдем зайку»

85	Занятие 85	Сформированы умения в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Развиты умения в упражнениях с мячом, прыжках и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе. Обычная ходьба. Ходьба мелким семенящим шагом. Игровые упражнения
86	Занятие 86	Сформированы умения в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к перешагиваниям через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности « Угадай, кто позвал»
87	Занятие 87	Сформированы умения в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к перешагиваниям через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности « Угадай, кто позвал»
88	Занятие 88	Сформированы умения в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей. Развиты умения в упражнениях с мячами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу дети перестраиваются в колонну и по ходу движения находят свое место Игровые упражнения Игра малой подвижности
89	Занятие 89	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в метании мешочков в горизонтальную цель. Развиты умения занимать правильное исходное положение в прыжках с места.	Ходьба в колонне по одному, в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне и подойдя, берет его за руки. Замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную Общеразвивающие упражнения с кеглей Основные виды движений Ходьба в колонне по одному, на носках, с переходом на обычный шаг
90	Занятие 90	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в метании мешочков в горизонтальную цель. Развиты умения занимать правильное исходное	Ходьба в колонне по одному, в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне и подойдя, берет его за руки. Замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег

		положение в прыжках с места.	врассыпную Общеразвивающие упражнения с кеглей Основные виды движений Ходьба в колонне по одному, на носках, с переходом на обычный шаг
91	Занятие 91	Сформированы умения в ходьбе и беге по кругу. Развиты умения в прыжках и подлезании, умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу. Ходьба и бег врассыпную Игровые упражнения Игра малой подвижности
92	Занятие 92	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. Развиты умения в ловкости и глазомере в метании на дальность, в подлезании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
93	Занятие 93	Сформированы умения в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. Развиты умения в ловкости и глазомере в метании на дальность, в подлезании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с упражнениями в ходьбе и беге Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
94	Занятие 94	Сформированы умения в ходьбе и беге с остановкой на сигнал. Развиты умения в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с упражнениями по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному
95	Занятие 95	Сформированы умения в ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба с упражнениями по сигналу. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с косичкой Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
96	Занятие 96	Сформированы умения в ходьбе и беге врассыпную. Развиты умения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба с упражнениями по сигналу. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с косичкой

			Основные виды движений Ходьба в колонне по одному
97	Занятие 97	Сформированы умения в ходьбе и беге между предметами. Развиты умения в равновесии, перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, высоко поднимая колени. Бег враспынную Игровые упражнения Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
98	Занятие 98	Сформированы умения в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развиты умения в прыжках в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
99	Занятие 99	Сформированы умения в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развиты умения в прыжках в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра малой подвижности
100	Занятие 100	Сформированы умения в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Развиты умения в игровых упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Прыжки через бруски. Ходьба и бег враспынную Игровые упражнения Игра малой подвижности
101	Занятие 101	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках в длину с места. Развиты умения ловкости в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу. Общеразвивающие упражнения с кубиками Основные виды движений Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
102	Занятие 102	Сформированы умения в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках в длину с места. Развиты умения ловкости в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу. Общеразвивающие упражнения с кубиками Основные виды движений Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

103	Занятие 103	Сформированы умения в ходьбе с остановкой по сигналу. Развиты умения в ходьбе и беге по кругу. Развиты умения в беге и прыжках.	Ходьба в колонне с упражнениями по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения Игра малой подвижности
104	Занятие 104	Сформированы умения в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Развиты умения в метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне с выполнением упражнений по сигналу. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Общеразвивающие упражнения с палкой Основные виды движений Игра малой подвижности «Найдем зайца»
105	Занятие 105	Сформированы умения в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Развиты умения в метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Общеразвивающие упражнения с палкой Основные виды движений Игра малой подвижности «Найдем зайца»
106	Занятие 106	Сформированы умения в ходьбе и беге парами. Развиты умения в прыжках через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары. Ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. Игровые упражнения Игра малой подвижности
107	Занятие 107	Сформированы умения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развиты умения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному.
108	Занятие 108	Сформированы умения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развиты умения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег в колонне по одному Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений Ходьба в колонне по одному.

Материально-техническое обеспечение:

Веселая дорожка, дорожка со следочками шагайка, набор игровой на старт , тоннель гибкий , частокол полоса препятствий , шар для сухого бассейна, сухой бассейн , веселая дорожка , канат для лазания , кольца пластиковые навесные, лестница веревочная перекладин , мат гимнастическая складной, скамейка гимнастическая 2,5 м , стенка гимнастическая шведская, турник регулируемый для шведской стенки, мячи резиновые: диаметр 18см. , диаметр 14см. , диаметр 8см.-25, диаметр 6см.-10. мячи надувные большие, доска ребристая, дуги для подлезания, палки гимнастические деревянные, обручи: диаметр 50см, скакалки: длина 180см, флажки разноцветные, мешочки с песком для метания 150-200г-, канаты, погремушки, лыжи, кегли, стойка для прыжков в высоту, магнитофон, ракетки теннисные, воланчик, дартс, маски для подвижных игр, платочки, мячи пластмассовые

Список литературы:

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