****

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЛА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6» компенсирующего вида

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Орел, ул. Комсомольская, 133 тел. /факс: 59-14-00 E – mail: mdou06@mail.ru

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 6»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Енина

Приказ № 46/1 от 26.08. 2020 г

**ПЛАН РАБОТЫ ПО**

**ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Инструктор по физкультуре

Субботина Т.И.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

***Пояснительная записка***

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.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:**

* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
* Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

**ЗАДАЧИ НА СЕНТЯБРЬ**

**1. Образовательные:**

Учить сохранять устойчивое равновесие

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги

Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .

Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.

**2. Развивающие:**

2.1.Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

**3. Воспитывающие:**

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | **Подвижные игры(ПИ)** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | |
| **I неделя**  *Кто работает в детском саду?* | - Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;  - учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;  - упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.19** | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т.д.)  Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Комплекс ОРУ «Игрущки» | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями  2. Прыжки-подпрыгивания с поворотом вокруг себя | «Найди себе пару»  «Чей кружок быстрее соберется» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **II неделя**  *Изменения в природе, сезонные явления* | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 4, ст. 21** | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя  Перестроение в три колонны. | «Осенняя прогулка» | 1. Прыжки «Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу | «Найди такой же листок». | Ходьба в колонне по одному.  Игра м/п «Найди и промолчи» |
| **III неделя/**  *Сельскохозяйственные промыслы (сельские профессии, сбор урожая)* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.24** | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями;  бег врассыпную | «Урожай» | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Репка». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **IV неделя/***Животный мир.* | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.26** | Построение в три колонны.  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | «Кто в лесу живет» | 1. Равновесие: ходьба по доске  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |

**ЗАДАЧИ НА ОКТЯБРЬ**

**1. Образовательные:**

* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
* Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
* упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
* Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
* Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега

**2. Развивающие:**

* Развивать ловкость и глазомер
* Развивать точность направления движения.

**3. Воспитывающие:**

* Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  ***Тема недели*** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Безопасное поведение на природе.* | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№13 , ст.30** | Ходьба в колонне по одному/  Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | с косичкой (или с коротким шнуром). | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| **II неделя**  *В здоровом теле здоровый дух! (здоровое питание, культура еды, польза физкультуры)* | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№16 , ст. 33** | Ходьба в колонне по одному;  ходьба и бег по дорожке  ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | «Мы сильные» | 1. Прокатывание мячей друг другу  2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Быстро возьми» | Игра м/п «Ровным кругом» |
| **III неделя**  *Мои обязанности.* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№19 , ст. 35** | Ходьба с выполнением различных заданий | Без предметов | 1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| **IVнеделя/***Что я знаю о себе. (самооценка образа Я)* | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№22 , ст.**.**36** | Ходьба в колонне по одному,  ходьба с перешагиванием ч/з бруски  Упр. в ходьбе и беге Построение в круг | С мячом | 1. Лазанье под дугу  2. Прыжки на двух ногах  3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
|  | | | | | | |

**ЗАДАЧИ НА НОЯБРЬ**

**1. Образовательные:**

1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления

2.Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги

3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками

5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

**2. Развивающие:**

Развивать силу, ловкость, выносливость

**3. Воспитывающие:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  ***Тема недели*** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | **Подвижные игры** | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Моя улица, мой город. День народного единства.* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25 , ст..39** | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.  Повторить 2-3 раза.  Построение около кубиков. | с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | | «Салки». | Ходьба в колонне по одному.  Пальчиковая гимнастика «Дома на нашей улице» |
| **IIнеделя**  *Мы пешеходы (ПДД). Транспорт (Виды транспорта* | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28 , ст. 41** | Ходьба в колонне по одному;  ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  Ходьба и бег врассыпную;  ходьба на носках, «как мышки». | без предметов «Машины» | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **IIIнеделя**  *Я и мои друзья. Мои обязанности. Права ребёнка.* | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31 , ст..36** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни  4. Прыжки на двух ногах между предметами | | «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **IVнеделя**  *Моя семья. Члены семьи. Профессии моих родителей.* | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№34 , ст.45** | Ходьба и бег в колонне по одному;  ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | «Дружная семья» | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  4. Прыжки на двух ногах до кубика | | «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному.  Пальчиковая гимнастика «Кто живет у нас в квартире» |

**ЗАДАЧИ НА ДЕКАБРЬ**

**1. Образовательные:**

1.1.Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

**2. Развивающие**:

Развивать выносливость

Ловкость

Координацию и глазомер

**3. Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | | **(ПИ)** |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Зимние чудеса* | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№1 , ст.48** | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную  по сигналу  перестроение в колонну | с платочком  (снежин-кой) | 1. Равновесие  2. Прыжки через 4-5 брусков  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | «Ветер и снежинки». | | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |
| **II неделя**  *Зимние забавы.* | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№4 , ст.50** | Ходьба и бег в колонне по одному  . Построение в шеренгу. | с мячом.  (Снежками | 1. Прыжки со скамейки  2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | «Снеговик» | | Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Снеговик» |
| **IIIнеделя**  *Скоро праздник новый год* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№7 , ст.52** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | «В лес на новогоднюю елку» | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Укрась елку» (эстафета) | | Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку». |
| **IVнеделя**  *Подарки друзьям и близким* | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№10 , ст.54** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | с кубиками | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах | «Дед Мороз». | | Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра с речевым сопровождением «Бьют часы» |
|  | | | | | | | |

**ЗАДАЧИ НА ЯНВАРЬ**

**1. Образовательные:**

1.1.Упражнять в ходьбе и бегемежду предметами и со сменой ведущего

1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.3. Повторить упражнения в прыжках

1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол

1.7. Повторить упражнения на равновесие

**2. Развивающие:**

2.1.Развивать силу

2.2.Ловкость

2.3.Координацию и глазомер

**3. Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | **П.И.** |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **Iнеделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№13 , ст.57** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. |  | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). | «Кролики». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| **IIнеделя**  *Изменения в природе, сезонные явления. Безопасное поведение зимой.* | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№16 , ст.59** | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). | «Зима» | Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).  2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Снежинки!» - остановится, покружиться, «Ветер» - остановиться покачать руками. |
| **IIIнеделя**  *Кто живет в Арктике и Антарктике.* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;  Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№19 , ст.61** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры.  Ходьба в колонне по одному. | «Кто живет на Севере» | 1.Отбивание мяча о пол.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | «Белые медведи». | Игра малой подвижности «Найдем медвежонка». |
| **IVнеделя**  *Зимние виды спорта.* | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№22 , ст.63** | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную | ОРУ с обручем | 1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | «Найди себе пару». |  |

**ЗАДАЧИ НА ФЕВРАЛЬ**

**1. Образовательные:**

1.1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы,с выполнением заданий по команде воспитателя,в врассыпную между предметами ,с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

1.2. Упражнять в равновесии

1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками

1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

**2. Развивающие:**

2.1.Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

**3. Воспитывающие:**

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразв.**  **Упраж.** | **Основные движения** | **Подвиж-ные игры** |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Неделя науки.* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы,в равновесии;  упражнять в подпрыгивании вверх.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25 , ст.65** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны |  | 1. Равновесие - ходьба по гимн.  скамейке.  2. Прыжки через бруски | «Чей кружок быстрее соберется». | Игра малой подвижности «Что из чего сделано» |
| 3. Ходьба, перешагивая ч/з набивные мячи  4. Прыжки ч/з шнур,  5. Перебрасыва-ние мячей друг другу |
| **IIнеделя**  *Мы любим свою Родину.*  *Былинные герои.* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в  обруч;  развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28 , ст.67** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» -  остановка. | «Мы сильные» | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Прокатывание  мячей между предметами | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с  хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| 3.Прыжки на двух ногах  4. Прокатывание мячей друг другу |
| **IIIнеделя**  *Военные профессии, техника. Мой папа. Папин праздник* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31 , ст.69** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | «Скоро праздник всех солдат» | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  1. Метание мешочков в вертикальную цель  3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| **IVнеделя**  *Моя мама. Женские профессии.* | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами  в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№34 , ст.70** | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | с гимнаст. палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  3. Прыжки на правой и левой ноге | «Поможем маме перенести покупки» (эстафета) | Ходьба в колонне по одному. |

**ЗАДАЧИ НА МАРТ**

**1. Образовательные:**

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную,

с выполнением заданий по команде воспитателя.

1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжкахв длину с места.

1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку

1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

**2. Развивающие:**

2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

**3. Воспитательные:**

3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **ОРУ** | **Основные**  **движения** | **Подвиж-ные игры** |
| **МАРТ** | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Мамин праздник* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№1 , ст.72** | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. |  | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами  2. Прыжки через шнур справа и слева  1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | «Быстро возьми». | Игра малой подвижности «Назови ласковое слово для мамы». |
| **IIнеделя**  *Народные промыслы (вышивка, плетение, ткачество, кузнечное дело, и т.д.)* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№4 , ст.74** | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег врассыпную. | «Матрешки» | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Мы красавицы матрешки» |
| **IIIнеделя**  *Фольклор (народные песни, потешки, сказки)* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий:  ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | с мячом. | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе | «Свети солнышко» (Ловишки) | Игра малой подвижности. |
| 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. |
| Упражнять детей в равновесии.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№7 , ст.76** |
| **IVнеделя/***Изменения в природе (живая и неживая природа). Мы бережем природу.* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  Упражнять в лазании по гимнастической стенке  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№10 , ст.78** | Ходьба в колонне по одному;  ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | «Весна пришла» | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  З. Прыжки через 5-6 шнуров  4. Лазанье по гимнастической стенке  5.Ходьба по доске, лежащей на полу | «Ловишка»  («Ау-ау-аукаем, весну приаукиваем»). | Игра малой подвижности «Когда это бывает». |

**ЗАДАЧИ НА АПРЕЛЬ**

**1. Образовательные:**

1.1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу,

с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

1.2. Повторить задания на равновесие.

1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на

дальность.

**2. Развивающие:**

2.1. Развивать силу, быстроту.

2.2. Развивать ловкость и глазомер

2.3.Развивать координацию движений

**3. Воспитательные:**

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

3.2. Приучать помогать взрослым.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Труд людей, игры детей, сезонная одежда* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№13 , ст.80** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются |  | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах через препятствия | «Скворцы». | Игра малой подвижности «Грядка».  («Я давно весну ждала») |
| **IIнеделя**  *Земля – наша планета (космос).* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№16 , ст.82** | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | игровое упражнение «Космонавты»  («1,2, стоит ракета) | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель  3. Метание мячей в вертикальную цель  4. Отбивание мяча одной рукой | «Ждут нас быстрые ракеты». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| **IIIнеделя**  *Птицы.* | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.Средняя группа №19 , ст.84** | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу.  На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | «Птицы» | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| **IVнеделя**  *Защитники Родины* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№22, ст.86** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | С флажками | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  3. Прыжки на двух ногах между предметами | «У солдат порядок  строгий» | Ходьба в колонне по одному. |

**ЗАДАЧИ НА МАЙ**

**1. Образовательные: 2. Развивающие:**

1.1.Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с 2.1. Развивать силу, быстроту.

высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий, 2.2. Развивать ловкость и глазомер

1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной 2.3. Развивать координацию движений

площади опоры; по повышенной опоре **3. Воспитательные:**

1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвиж.

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  **Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключи-тельная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **Iнеделя**  *Праздник День Победы* | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Ходьба и бег парами,  ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | с лентами | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров  3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | «Летчики на аэродроме». | Игра малой подвижности. |
| упражнять в прокатывании мяча между кубиками  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25, ст.88** |
| **IIнеделя**  *Изменения в природе (животный и растительный мир)* | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28, ст.89** | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего  Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур  2. Перебрасывание мячей друг другу  3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | «Медведь и дети». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **IIIнеделя**  *Летние забавы и праздники.* | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  Прыжки через короткую скакалку  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31, ст.91** | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную. | с гимнаст. палкой | 1. Метание в вертикальную цель  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).  4. Прыжки через короткую скакалку. | «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **IVнедел**  *Безопасное поведение в лесу* | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  в лазании на гимнастической стенке.  **Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№34, ст.92** | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному. | с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева  1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее  2. Равновесие - ходьба по доске | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |