****

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 линиями2. 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 руками2. 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 доске3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед2. 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 брускиУпр. 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 скамейке2. Прыжки на двух ногах3. 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 колени3. 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 животе2. 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 одномуходьба и бег врассыпнуюпо сигналу перестроение в колонну |  с платочком(снежин-кой) | 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков3. 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 предметами3. 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 колени2. 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 мячи4. 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 четвереньках1. 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 предметамив 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 одномуХодьба 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 одномуХодьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. |   | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева1.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 скамейке2. Равновесие З. Прыжки через 5-6 шнуров4. 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 см2. 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 ведущегоХодьба и бег врассыпную по всему залу. | с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу3. 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 одномубег 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 одномубег в колонне по одному. | с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске |  «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |