

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
п. Лев Толстой

ПРИНЯТО:
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
ПРОТОКОЛ №_ОТ

УТВЕРЖДАЮ:
ДЕРЕКТОР МБОУ
ШЕВЛЯКОВА В.В.
ПРИКАЗ № ОТ

Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБОУ п. Лев Толстой
во второй младшей и средней общеразвивающей группе
«Непоседы» (3-4 года: 4-5 лет; 5-6 лет)
на 2022 – 2023 учебный год

Воспитатели: Рогачева Е.А.
Чернавскова О.Н.

2022 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
2. Содержание программы.....	3
3. Календарно-тематическое планирование.....	7

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Двигательная деятельность
2-я младшая группа (3 – 4 года) • Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. • Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. • Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. • Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. • Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см. • Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м. средняя группа (4 – 5 лет) • Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. • Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. • Уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м). • Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот • переступанием. • Ориентироваться в пространстве, находит левую и правую стороны. • Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. старшая группа (5 – 6 лет) • Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку. • Уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). • Владеть школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживает за лыжами.
- Уметь кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
2-я младшая группа (3 – 4 года) Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Двигательная деятельность. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	1. Основные движения: Ходьба; Упражнения в равновесии; Бег; Ползание, лазанье; Прыжки; Бросание, ловля, метание; Построения, перестроения; 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Подвижные игры. 4. Спортивные досуги, развлечения.	Игровая деятельность Двигательная деятельность Коммуникативная деятельность Музыкальная деятельность

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.		
---	--	--

Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. средняя группа (4 – 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. 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. <i>Двигательная деятельность.</i> Формировать правильную осанку. 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. 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. старшая группа (5 – 6 лет) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.		
---	--	--

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. <i>Двигательная деятельность.</i> Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.		
--	--	--

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.		
--	--	--

3. Календарно-тематическое планирование

«Двигательная»

Сентябрь

1	Занятие 1-3	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр .19 Т.Г. Казакова «Развивайте у дошкольников творчество» С.71	1.09.22	
2	Занятие 4-6	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр .21	6,8. 09. 22	

		средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Старшая подгруппа (5-6 лет) Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.			
3	Занятие 7-9	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр .21	13,15.09.22	
4	Занятие 10-12	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять умение принимать правильное исходное	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр .23	20,22.09.22	

		положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Старшая подгруппа (5-6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.			
5	«Мяч»	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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). Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте	См. авторский конспект в картотеке	27.29. 09.22.	

Октябрь

1	Занятие 13-15	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному. Закреплять умение ползать. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 24	4,6. 10.22	
---	---------------	---	---	---------------	--

		Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.			
2	Занятие 16-18	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 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). Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр.26	11.13. 10.22	
3	Занятие 19-21	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному. Закреплять умение ползать. средняя подгруппа (4 – 5 лет)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр.26	18.20. 10.21	

		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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.			
4	Занятие 22-24	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 30	25.27. 10.22	

Ноябрь

1	Занятие 25-27	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 40	1.11.22	
---	---------------	--	--	---------	--

		ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.			
2	Занятие 28-30	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 43	8,10. 11.22	

		ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.			
3	Занятие 31-33	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Учить прыжкам в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 45	15,17. 11.22	
4	Занятие 34-36	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Обучать хвату за перекладину во время лазанья. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 45	22.24. 11.22	

Декабрь

1	Занятие 37-39	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, круг, находить свое место при построениях. средняя подгруппа (4 – 5 лет)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 48	29.11. 1.12. 21	
---	---------------	---	---	-----------------------	--

		Формировать правильную осанку. 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.			
2	Занятие 40-42	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 50	6,8.12.22	
3	Занятие 43-45	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 51	13,15.12.22	

		движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну в ширенгу, находить свое место при построениях. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Старшая подгруппа (5-6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.			
4	Занятие 46-48	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 54	20,22. 12.21	
5	Занятие 49-51	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в	27,29 12.21	

		опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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). Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	детском саду. Средняя группа.» Стр. 59		
--	--	---	--	--	--

Январь

2	Занятие 52-54	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться на месте и с продвижением вперед. Учить кататься на санках. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 60	10,12. 01.23	
---	---------------	---	---	--------------	--

		на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.			
3	Занятие 55-57	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Обучать хвату за перекладину во время лазанья. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 61	17.19.01.23	
4	Занятие 58-60	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 63	24,26 01.23	

Февраль

1	Занятие 61-63	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять умение принимать бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить сочетать замах с броском при метании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 67	31.01,2.02 23	
2	Занятие 64-66	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года)	Л.И. Пензулаева	7,9.02.23	

		Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 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) Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.	«Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 69		
3	Занятие 67-69	2-я младшая под группа (3 – 4 года) Учить в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Учить кататься на санках. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять умение принимать бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Продолжать учить кататься на санках. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить сочетать замах с броском при метании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 70	14,16. 02.23	
4	Занятие 70-72	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года)	Л.И. Пензулаева	21,23. 02.23	

		Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	«Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 71		
--	--	---	--	--	--

Март

1	Занятие 73-75	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 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).	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 72	28.02, 2.03. 23	
---	---------------	---	---	-----------------	--

		Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.			
2	Занятие 76-78	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см Учить кататься на санках. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять умение принимать бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Продолжать учить кататься на санках. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить сочетать замах с броском при метании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 73	7. 9.03. 22	
3	Занятие 79-81	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) В прыжках с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 74	14.16. 03.23	
4	Занятие 82-84	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. средняя подгруппа (4 – 5 лет)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 79	21,23. 03.23	

		Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.			
5	«Игры»	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. средняя подгруппа (4 – 5 лет) 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. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	См. авторский конспект в картотеке.	28,30.03.23	

Апрель

1	Занятие 85-87	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Продолжать учить метанию мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании меча или мешочка с песком, правой и левой рукой. Старшая подгруппа (5-6 лет) Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 82	4,6.04 23.	
2	Занятие 88-90	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Обучать хвату за перекладину во время лазанья. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Продолжать учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 84	11,13. 04.23.	
3	Занятие 91-93	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года)	Л.И. Пензулаева	18,20. 04.23.	

		Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Продолжать учить в прыжках с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	«Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр.86		
4	Занятие 94-96	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 87	25,27. 04.23	

		Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.			
--	--	---	--	--	--

Май

1	Занятие 97-99	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 88	4.05.23	
2	Занятие 100-102	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами. Старшая подгруппа (5-6 лет) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 89	11.05.23	
3	Занятие 103-105	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места. Учить реагировать на сигналы «беги».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.	16,18.05.23	

		«лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Продолжать учить прыжкам в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Старшая подгруппа (5-6 лет) Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	Средняя группа.» Стр. 91		
4	Занятие 106-108	2-я младшая подгруппа (3 – 4 года) Продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. средняя подгруппа (4 – 5 лет) Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Продолжать учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 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). Старшая подгруппа (5-6 лет) Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Стр. 92	23.25.05.23	

		Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.			
--	--	---	--	--	--