

Сентябрь

| Неделя | Тема недели | Программное содержание | Литература |
|--------|---|--|--|
| 1 | Здравствуй, детский сад! Занятия №1, 2 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – Москва: Мозаика – Синтез, 2015. С.19,20 |
| 2 | Мой дом, мой город, моя страна, моя планета Занятия № 4, 5 | <ul style="list-style-type: none"> Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья. | С.21 С.23 |
| 3 | Урожай Занятия № 7,8 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную (повторить 2-3 раза); упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр. | С. 24 С.26 |
| 4 | Краски осени Занятия № 10, 11 | <ul style="list-style-type: none"> Продолжать учить детей останавливаться по сигналу вовремя ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С.26 С. 28 |

Октябрь

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--|---|---------------|
| 1 | Животный мир Занятия № 13,14 | <ul style="list-style-type: none"> Учить детей сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги с продвижением вперед. | С. 30 С.32 |
| 2 | Я – человек Занятия № 16,17 | <ul style="list-style-type: none"> Учить 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 др. др., развивая точность направления движения. | С. 33 С.34 |
| 3 | Народная культура и традиции Занятия №19,20 | <ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу. Расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр. | С. 35 |
| 4 | Наш быт Занятия № 22,23 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С. 36 С.37 |

Ноябрь

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|---|---|---------------|
| 1 | Дружба Занятия № 25,26 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.39 С.40 |
| 2 | Транспорт Занятия № 28, 29 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.41 С.42 |
| 3 | Здоровей-ка Занятия № 31, 32 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | С. 43 С.44 |
| 4 | Кто как готовится к зиме Занятия № 34,35 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | С.45 С.46 |

Декабрь

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--|--|---------------|
| 1 | Здравствуй, Зимушка-Зима Занятия № 1,2 | <ul style="list-style-type: none"> Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений при прыжках через препятствие. | С.48 С.49 |
| 2 | Город мастеров Занятия № 4,5 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.50 С.51 |
| 3 | Новогодний калейдоскоп Занятия № 7,8 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С. 52 С.54 |
| 4 | Новогодний калейдоскоп Занятия № 10,11 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. | С.54 С.56 |

Январь

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--------------------------------------|---|---------------|
| 1 | Занятия №13,14 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения прыжках. | С. 57 С.58 |
| 2 | Занятия № 16,17 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу. Расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья. | С.59 С.60 |
| 3 | В гостях у сказки Занятия № 19,20 | <ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.61 С.62 |
| 4 | Этикет Занятия № 22,23 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.63 С.64 |

Февраль

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--|---|---------------|
| 1 | Моя семья Занятия № 25,26 | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. • Содействовать созданию эмоционально положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха. | С.65 С.66 |
| 2 | Азбука безопасности Занятия № 28,29 | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в с выполнением задании по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывание мяча между предметами. | С.67 С.68 |
| 3 | Защитники Отечества Занятия № 31,32 | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; закреплять навыки ползания на четвереньках. • Способствовать проявлению активности и инициативности детей в подвижных играх. | С. 69 С.70 |
| 4 | Маленькие исследователи Занятия № 34,35 | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.70 С.71 |

Март

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--|--|----------------|
| 1 | Женский день Занятия №1,2 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | . С.72 С.73 |
| 2 | Миром правит доброта Занятия № 4,5 | <ul style="list-style-type: none"> 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. | С.74 С.75 |
| 3 | Быть здоровыми хотим Занятия № 7,8 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С. 76 С.77 |
| 4 | Весна шагает по планете Занятия № 10,11 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи» ; упражнять в равновесии и прыжках. | С.78 С.79 |

Апрель

| Неделя | Тема недели | Программное содержание | Литература |
|--------|---|---|----------------|
| 1 | Цирк Занятия №13, 14 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие. | . С.80 С.81 |
| 2 | Приведем планету в порядок Занятия № 16,17 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метании мешочков горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину. | С.82 С.83 |
| 3 | Волшебница вода Занятия № 19,20 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать глазомер и ловкость при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С. 84 С.85 |
| 4 | Встречаем птиц Занятия № 22,23 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках. Способствовать проявлению активности и инициативности детей в подвижных играх. | С.86 С.87 |

Май

| Неделя | Тема недели | .Программное содержание | Литература |
|--------|--|--|---------------|
| 1 | Праздник весны и труда Занятия № 25, 26 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.88 С.89 |
| 2 | День Победы Занятия № 28,29 | <ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Содействовать созданию эмоционально положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха. | С.89 С.90 |
| 3 | Мир природы Занятия № 31, 32 | <ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие. | С. 91 С.92 |

| | | | |
|---|--|---|--------------|
| 4 | Вот мы какие стали большие Занятия № 34,35 | <ul style="list-style-type: none"> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры и прыжках. | С.92 С.93 |
|---|--|---|--------------|

Расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья.

Учить прыгать в длину с места не менее 70см.

Развивать общую выносливость в беге в медленном темпе 200-240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за голы на 1 м.

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками, многократно ударяя им об пол.

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма, двигаясь в такт музыке или под счёт.

Способствовать проявлению активности и инициативности детей в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.