

Сентябрь

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Здравствуй, детский сад! Занятия №1, 2	- 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.20, С. 21.
2	Мой дом, мой город, моя страна, моя планета Занятия № 4, 5	- 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.22 С.24
3	Урожай Занятия № 7,8	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную (повторить 2-3 раза); упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур. - Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 25 С.27
4	Краски осени Занятия № 10, 11	- Продолжать учить детей останавливаться по сигналу вовремя ходьбы; - закреплять умение группироваться при лазании под шнур;	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система

		• упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.28 С. 29
--	--	--	--

Октябрь

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Животный мир Занятия № 13,14	• Учить детей сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; • упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 30 С.32
2	Я – человек Занятия № 16,17	• 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 31 С.33

3	Народная культура и традиции Занятия №19,20	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 34, С. 35
4	Наш быт Занятия № 22,23	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 37 С.38

Ноябрь

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Дружба Занятия № 25,26	● Упражнять 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.40

			С.41
2	Транспорт Занятия № 28, 29	● 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.42 С.43
3	Здоровей-ка Занятия № 31, 32	● Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ● в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; ● повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 44 С.45
4	Кто как готовится к зиме Занятия № 34,35	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.46 С.47

Декабрь

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Здравствуй, Зимушка-Зима Занятия № 1,2	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.49 С.50
2	Город мастеров Занятия № 4,5	● Упражнять 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.51 С.52
3	Новогодний калейдоскоп Занятия № 7,8	● Упражнять в ходьбе в колонне по одному; ● развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; ● повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 53 С.55

4	Новогодний калейдоскоп Занятия № 10,11	- 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.55 С.57
---	--	---	--

Январь

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1			
2			
3	В гостях у сказки Занятия № 19,20	- Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, - развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.62 С.63

4	Этикет Занятия № 22,23	● Упражнять 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.64 С.65
---	--------------------------------------	---	---

Февраль

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Моя семья Занятия № 25,26	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.65 С.66
2	Азбука безопасности Занятия № 28,29	● Упражнять бег с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; ● развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.66 С.67

3	Защитники Отечества Занятия № 31,32	• Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; • закреплять навыки ползания на четвереньках. • Способствовать проявлению активности и инициативности детей в подвижных играх.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 70 С.71
4	Маленькие исследователи Занятия № 34,35	• Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; • повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012.

Март

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Женский день Занятия №1,2	• 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. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.73 С.74
2	Миром правит доброта Занятия № 4,5	• 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. Система работы в средней группе.

			– Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.75 С.76
3	Быть здоровыми хотим Занятия № 7,8	• 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 76 С.77
4	Весна шагает по планете Занятия № 10,11	• Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.79 С.80

Апрель

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Цирк Занятия №13, 14	- 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.81 С.82
2	Приведем планету в порядок Занятия № 16,17	- 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.83 С.84
3	Волшебница вода Занятия № 19,20	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; - развивать глазомер и ловкость при метании на дальность, - повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 85 С.86
4	Встречаем птиц Занятия № 22,23	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система

		Способствовать проявлению активности и инициативности детей в подвижных играх.	работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.87 С.88
--	--	--	---

Май

Неделя	Тема недели	Программное содержание	Литература
1	Праздник весны и труда Занятия № 25, 26	- Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; - повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.89 С.90
2	День Победы Занятия № 28,29	- 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.90 С.91

3	Мир природы Занятия № 31, 32	● 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С. 92 С.93
4	Вот мы какие стали большие Занятия № 34,35	● Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; ● упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – Москва: Мозаика – Синтез, 2012. С.93 С.94