**II.Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Бубен, кубики, шнур. |
| 2 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  2 линии, кегли. |
| 3 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | Раздаточный материал:  Мяч, кубики, руль, зелёный флажок, красный флажок. |
| 4 | Цель: учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгиваний вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Раздаточный материал:  Флажки, мячи, шнур, кубики. |
| 5 | Цель: учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгиваний вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Раздаточный материал:  Мячи, кубик. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге  по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | Раздаточный материал:  Обручи, кегли, шнуры, кубики. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Наглядный материал:  Шнур, мячи. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Раздаточный материал:  Мячи, дуги, сетка, кубики. |
| 9 | Цель: упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | Раздаточный материал:  Стойка, шнур, мяч. |
| 10 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Обручи, шнуры, доска. |
| 11 | Цель: 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. | Наглядный материал:  Доска, кубики, шнур. |
| 12 | Цель: разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | Наглядный материал:  Шнур, мяч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: 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 вперёд. | Раздаточный материал:  Кубики, шнур, гимнастическая скамейка, стулья, рейки. |
| 2 | Цель: 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 вперёд. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, мешочки, шнур. |
| 3 | Цель: упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади равновесия. | Раздаточный материал:  Дорожка, шнур, две стойки, мячи, шнур, кубики. |
| 4 | Цель: учить детей находить своё 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, развивая точность направления движений. | Раздаточный материал:  Обручи, мячи, шнуры |
| 5 | Цель: учить детей находить своё 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, развивая точность направления движений. | Раздаточный материал:  Обручи, мячи. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Раздаточный материал:  Мячи, кубики, шнуры. |
| 7 | Цель: 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. | Наглядный материал:  Шнур, мячи, бруски, две стойки. |
| 8 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Мячи, дуги, обручи. |
| 9 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. | Раздаточный материал:  Кубики, обручи, шнуры. |
| 10 | Цель: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Раздаточный материал:  Кегли, дуги, доска, кубики, мячи. |
| 11 | Цель: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Наглядный материал:  Шнур, мячи, дорожка. |
| 12 | Цель: повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | Наглядный материал:  Мяч, корзина,, шнуры, скакалки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Раздаточный материал:  Кубики, гимнастическая скамейка. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, мешочки, шнур, мячи. |
| 3 | Цель: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | Раздаточный материал:  Кубики, шнуры, мячи. |
| 4 | Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Раздаточный материал:  Мячи, шнуры, кубики |
| 5 | Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 6 | Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Наглядный материал:  Мячи, гимнастическая скамейка. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 9 | Цель: упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Раздаточный материал:  Кубики, мячи. |
| 10 | Цель: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Раздаточный материал:  Кегли, дуги, доска, кубики, мячи. |
| 11 | Цель: упражнять 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. | Наглядный материал:  Флажки, гимнастическая скамейка. |
| 12 | Цель: упражнять 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. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка, кубики. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Кубики, платочки, шнур, бруски. |
| 2 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Шнур, мячи, кубики. |
| 3 | Цель: упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | Раздаточный материал:  Снежная баба, снежки. |
| 4 | Цель: упражнять детей перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Раздаточный материал:  Мячи, шнуры, скамейки, резиновые дорожки, кубики. |
| 5 | Цель: упражнять детей перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Раздаточный материал:  Мячи, кубики, гимнастическая скамейка. |
| 6 | Цель: Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | Раздаточный материал:  Лыжи. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Наглядный материал:  Мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, рейки. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 9 | Цель: закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | Раздаточный материал:  Лыжи, флажки красного и синего цвета. |
| 10 | Цель: упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Раздаточный материал:  Кубики, гимнастическая скамейка, шнур. |
| 11 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка. |
| 12 | Цель: закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | Наглядный материал:  Кубики. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Раздаточный материал:  Кубики, кегли, обручи, канаты, |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Раздаточный материал:  Канат, мячи. |
| 3 | Цель: продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | Раздаточный материал:  Снежная баба, снежки, кубики. |
| 4 | Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Раздаточный материал:  Мячи, гимнастическая скамейка, шнур. |
| 5 | Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Раздаточный материал:  Мячи, кубики. |
| 6 | Цель: закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | Раздаточный материал:  Лыжи, снежная баба, санки. |
| 7 | Цель: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка, шнуры, косичка, мячи. |
| 8 | Цель: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Раздаточный материал:  Мячи, шнур. |
| 9 | Цель: упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | Раздаточный материал:  Снежная баба, снежки, снежные кирпичики, санки. |
| 10 | Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, обручи, шнур, мешочки |
| 11 | Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка, кубики, шнур. |
| 12 | Цель: повторить занятие 21. | Наглядный материал: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Раздаточный материал:  Кегли, гимнастическая скамейка, бруски. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Раздаточный материал:  Мячи, шнур. |
| 3 | Цель: повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | Раздаточный материал:  Санки, снежки, кегли. |
| 4 | Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Раздаточный материал:  Мячи, обручи, кегли. |
| 5 | Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Раздаточный материал:  Мячи, шнуры. |
| 6 | Цель: повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | Раздаточный материал:  Снежки, санки. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Наглядный материал:  Мячи, гимнастическая скамейка, скамейки, шнуры. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Раздаточный материал:  Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики. |
| 9 | Цель: упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Раздаточный материал:  Снежки, санки,  Снегурочка. |
| 10 | Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Раздаточный материал:  Палки, гимнастическая скамейка, мячи. |
| 11 | Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка. |
| 12 | Цель: развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | Наглядный материал:  Кубики, снежки, санки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Кубики, шнур. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Скакалка, наклонная доска. |
| 3 | Цель: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | Раздаточный материал:  Снеговик, снежки, кегли. |
| 4 | Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Раздаточный материал:  Мячи, обручи, кегли. |
| 5 | Цель: 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. | Раздаточный материал:  Обручи, шнур, мячи. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном беге до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | Раздаточный материал:  Шнур, мячи. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Наглядный материал:  Шнуры, мячи. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Раздаточный материал:  Мячи, гимнастическая скамейка, кубики. |
| 9 | Цель: упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | Раздаточный материал:  Кубики, шнур, мячи. |
| 10 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Флажки, гимнастическая скамейка, доска, шнуры. |
| 11 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Наглядный материал:  Гимнастическая стенка, доска, шнуры. |
| 12 | Цель: упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Наглядный материал:  Шнуры, мячи. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Бруски, доска, мешочки. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры. |
| 3 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | Раздаточный материал:  Обручи, булавы, мешочки, трехколесный велосипед. |
| 4 | Цель: упражнять детей в ходьбе 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. | Раздаточный материал:  Кегли, мешочки, шнур, резиновая дорожка, корзины, обручи. |
| 5 | Цель: упражнять детей в ходьбе 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. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 6 | Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | Раздаточный материал:  Дуга, бруски. |
| 7 | Цель: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Наглядный материал:  Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка. |
| 8 | Цель: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Раздаточный материал:  Мешочки, гимнастическая скамейка. |
| 9 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 10 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Раздаточный материал:  Косичка, доска, обручи. |
| 11 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Наглядный материал:  Гимнастическая скамейка, кубики. |
| 12 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | Наглядный материал:  Кубики, шнуры, кольцо, белка с поднятой лапой, мяч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Раздаточный материал:  Доска, шнуры. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, кубики. |
| 3 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | Раздаточный материал:  Бруски, мяч в сетке, косички, кегли. |
| 4 | Цель: повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Раздаточный материал:  Кубики, шнур, мячи. |
| 5 | Цель: повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Раздаточный материал:  Скакалка, мячи, мешочки. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | Раздаточный материал:  Корзины, мешочки, мячи, веревка. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Наглядный материал:  Шнуры, палки, щит с круговой мишенью, гимнастическая скамейка. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Раздаточный материал:  Вертикальная цель, гимнастическая скамейка, скакалка. |
| 9 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | Раздаточный материал:  Мячи, шнуры. |
| 10 | Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Раздаточный материал:  Мячи, скамейка, мешочки, шнур. |
| 11 | Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Наглядный материал:  Гимнастическая стенка, доска. |
| 12 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | Наглядный материал:  Мячи, шнуры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. | Раздаточный материал:  Кубики, гимнастическая скамейка. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, мячи, кубики. |
| 3 | Цель: повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. | Раздаточный материал:  Палки, бруски, мешочки. |
| 4 | Цель: повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. | Раздаточный материал:  Шнур, мешочки, мячи. |
| 5 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. | Раздаточный материал:  Кубики, мячи, гимнастическая скамейка. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. | Раздаточный материал:  Мешочки, дуга. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии. | Наглядный материал:  Бруски, мячи, гимнастическая стенка, доска, кубики. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии. | Раздаточный материал:  Гимнастическая стенка, доска, кегли. |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, шнуры. |
| 2 | Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. | Раздаточный материал:  Гимнастическая скамейка, скакалки, мячи. |
| 3 | Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Раздаточный материал:  Косичка, мячи, шнур. |
| 4 | Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 5 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. | Раздаточный материал:  Кегли, шнур, мячи. |
| 6 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. | Раздаточный материал:  Мячи, обручи. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках. | Наглядный материал:  Шнуры, кубики, бревно. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках. | Раздаточный материал:  Бревно. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Занятия | Программное содержание | Материалы |
| 1 | Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом. | Раздаточный материал:  Мячи, кубики. |
| 2 | Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом. | Раздаточный материал:  Доска, мешочки, мячи. |
| 3 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность. | Раздаточный материал:  Мячи, шнур, мешочки. |
| 4 | Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность. | Раздаточный материал:  Мячи. |
| 5 | Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени. | Раздаточный материал:  Флажки, мешочки. |
| 6 | Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени. | Раздаточный материал:  Обручи, кубики. |
| 7 | Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках. | Наглядный материал:  Обручи, бревно, шнуры. |
| 8 | Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках. | Раздаточный материал:  Мячи, канат, обручи. |

Принято на педагогическом совете Утверждаю: МБДОУ Углегорский д/с «Вишенка» Заведующий МБДОУ Углегорский д/с протокол №1 от 1.09.16 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г. Морозова

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

« Физическое воспитание»

(2-ой год обучения средняя группа)

Разработчики:

Воспитатели: Л.А.Воробей Е.Г.Неровная

**Содержание**

I. Пояснительная записка:

- Цели и задачи программы;

- Возрастные особенности воспитанников.

II. Учебно-тематический план

III. Планируемые результаты реализации Программы.

IV. Диагностическая работа

V. Методические пособия и используемая литература.

**Информация о группе**

Полное наименование, сокращенное: средняя группа «Пчёлки»

Юридический адрес: 347070, Ростовская обл.,Тацинский район, п. Углегорский, пер. Октябрьский,8.

Фактический адрес: 347070, Ростовская обл.,Тацинский район,

п. Углегорский, пер. Октябрьский,8.

Фактическая наполняемость: 25 человек.

Предельная наполняемость групп:25 человек.

Продолжительность пребывания детей в группе: 10 часов

Режим работы МБДОУ: 7.30 -17.30

**Пояснительная записка**

«Образовательная программа МБДОУ Углегорский д/с «Вишенка» (далее -

Программа), разработана в соответствии со следующими нормативно –

правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ Углегорский д/с «Вишенка»:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-

ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный государственный образовательный стандарт

дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и

науки РФ от 17 октября 2013г. №1155);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г.

№1014);

4. Конвенция ООН о правах ребёнка;

5. Конституция Российской Федерации;

6. СанПиН 2.4.1.3049-13;

7. Лицензия на право ведения образовательной деятельности ;

8. Устав МБДОУ Углегорский д/с «Вишенка»;

9. Общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»;

10. Образовательной программы МБДОУ Углегорский д/с «Вишенка»;

11. Л. И. Пензулаева  Занятия по физическому воспитттанию в средней группе детского сада. Планы и конспекты занятий.

**Цели и задачи программы.**

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»  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;

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

***Содержание образовательной деятельности.***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

       Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

     -уверенному и активному выполнению основных элементов техники, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

      - соблюдению и контролю правил  в подвижных играх;

      - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

      - умению ориентироваться в пространстве;

      - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

  Целенаправленно развивать быстроту, координацию, скоростно – силовые качества, общую выносливость, гибкость,  силу.

   Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

   Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.

  Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдению двигательного режима.

***Методы физического развития.***

***Наглядный:***

- наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни);

-тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесный:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практический:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

**Возрастные особенности воспитанников**

**Предполагаемый результат**

**V. Методическое пособие и используемая литература**

**Пензулаева Людмила Ивановна – кандидат педагогических наук, автор научных статей и методических пособий по физическому воспитанию детей.**

**Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Система работы в средней группе  – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г.**

    Содержание образовательной области «Физическое развитие»  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;

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

***Содержание образовательной деятельности.***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

       Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

     -уверенному и активному выполнению основных элементов техники, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

      - соблюдению и контролю правил  в подвижных играх;

      - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

      - умению ориентироваться в пространстве;

      - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

  Целенаправленно развивать быстроту, координацию, скоростно – силовые качества, общую выносливость, гибкость,  силу.

   Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

   Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.

  Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдению двигательного режима.

***Методы физического развития.***

***Наглядный:***

- наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни);

-тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесный:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практический:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.