

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Колундаевский детский сад №5 «Тополёк ».

Согласовано
на заседании педагогического совета
МБДОУ « Колундаевский Д С »
Протокол №1
от «30» августа 2021 года

Утверждена
Приказ №82
от «30» августа 2021 года
заведующий МБДОУ
« Колундаевский Д С »
А.И.Громова



Рабочая программа
Образовательной деятельности
в средней группе «по физической культуре »
общеразвивающей направленности
на 2021-2022 учебный год.

Разработчик программы:
Федосова Е.П.- воспитатель

х.Колундаевский
2021г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ « Колундаевский Д С »:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МБДОУ « Колундаевский Д С »;
- Образовательная программа МБДОУ « Колундаевский Д С ».

Содержание программы:

Дата	Тема	Часы	Примечание
Сентябрь			
6.09	Занятие 1, «Физическая культура в детском саду» в ср. гр., Л.И. Пензулаева, с.19- 20. 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 и мягком	1	

	приземлении при подпрыгивании		
7.09	Занятие 2, с.20 Основные виды движений	1	
9.09	Занятие 3, с.21. 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.	1	
13.09	Занятие 3, на воздухе		
14.09	Занятие 4, с. 21-22 Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча		
16.09	Занятие 6, с.23 Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.		
20.09	Занятие 7, с.24- 25 Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		
21.09	Занятие 8, на воздухе		

23.09	Занятие 9, с.26 Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая Занятие 10, с. 26-28 точность приземления.		
27.09	Занятие 10, с. 26-28 Продолжать учить 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.		

28.09	Занятие 11, на воздухе		
30.09	Занятие 12, с. 29 Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках..		

Октябрь			
4.10	Занятие 13, с.30 Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.		
5.10	Занятие 14, на воздухе		
7.10	Занятие 15, с.32 Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		
11.10	Занятие 16, с.33 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 движения.		
12.10	Занятие 17, на воздухе		
14.10	Занятие 18, с.34 Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.		
18.10	Занятие 19, с.35 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		
19.10	Занятие 20, на воздухе		
21.10	Занятие 21, с.36 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.		
25.10	Занятие 22, с.36 Продолжать 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		
26.10	Занятие 23, на воздухе		
28.10	Занятие 24, с.38 Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Ноябрь		
8.11	Занятие 25, с.39 Упражнять детей в ходьбе между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		
9.11 11.11	Занятие 26,27 с.40 на воздухе		
15.11	Занятие 28, с.41 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.		
16.11	Занятие 30, с.43		
18.11	Занятие 31, с.43		

22.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.		
23.11	Занятие 33, с.45 Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.		
25.11	Занятие 34, с.45 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		
29.11	Занятие 35, на воздухе		
30.11	Занятие 36, с.46 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.		

Декабрь			
2.12	Занятие 1, с.48 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.		
6.12	Занятие 2, на воздухе		
7.12	Занятие 3, с.49 Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.		
9.12	Занятие 4, с.50 Упражнять детей в перестроении в пары на месте, прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		
13.12	Занятие 5, на воздухе		
14.12	Занятие 6, с.51 Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.		
16.12	Занятие 7, с.52 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках		
20.12	Занятие 8, на воздухе		
21.12	Занятие 9, с.54 Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		
23.12	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.		
27.12 28.12	Занятие 12, с.56		

	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.		
Январь			
10.01	Занятие 13, с.57 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		
11.01. 13.01	Занятие 15, с.59 Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.		
17.01	Занятие 16, с.59 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		
18.01 20.01	Занятие 18, с.60 Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.		
24.01 25.01	Занятие 19, с.61 Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом		
27.01	Занятие 21, с.62 Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.		

31.01	Занятие 22, с.63 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		
Февраль			
3.02 7.02 8.02	Занятие 25, с.65 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		
10.02	Занятие 27, с.67 Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.		
14.02	Занятие 28, с.67 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках их обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.		
15.02 17.02	Занятие 30, с.68 Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.		
21.02	Занятие 31, с.69 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		
22.02 24.02	Занятие 33, с.70 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.		
28.02		1	

1.03	Занятие 36, с.72 Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.		
МАРТ			
3.03	Занятие 1, с.72 Упражнять детей в ходьбе и кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	1	
7.03	Занятие 2, с.73		
10.03	Занятие 3, с.73 Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.		
14.03	Занятие 4, с.74 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур, прокатывании мяча; повторить ходьбу и бег врассыпную.		
15.03	Занятие 5, с.75		
17.03	Занятие 6, с.76 Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.		
21.03	Занятие 7, с.76 Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		
22.03	Занятие 8, с.77		
24.03	Занятие 9, с.77		

	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно) ¹		
28.03	Занятие 10, с.78 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи», упражнения в равновесии и прыжках.		
29.03	Занятие 11, с.79		
31.03	Занятие 12, с.79 Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		
Апрель			
4.04	Занятие 13, с.80 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		
5.04	Занятие 14, с.81		
7.04	Занятие 15, с.82 Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.		
11.04	Занятие 16, с.82 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		
12.04	Занятие 17, с.83		

14.04	Занятие 18, с.84 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.		
18.04	Занятие 19, с.84 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		
19.04	Занятие 20, с.85		
21.04	Занятие 21, с.85 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.		
25.04	Занятие 22, с.86 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		
26.04	Занятие 23, с.87		
28.04	Занятие 24, с.87 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		
Май			
2.05	Занятие 25, с.88 Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		
3.05	Занятие 26, с.89		
5.05	Занятие 27, с.89 Упражнять детей в ходьбе		

	колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.		
10.05	Занятие 28, с.89 Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
12.05	Занятие 29, с.90		
16.05	Занятие 30, с.90 Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.		
17.05	Занятие 31, с.91 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		
19.05	Занятие 32, с.92		
23.05	Занятие 33, с.92 Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.		
24.05	Занятие 34, с.92 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.		
26.05	Занятие 35, с.93		
30.05	Занятие 36, с.93 Упражнять в ходьбе и беге с		

	изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Громова Анна Ивановна

Действителен с 23.03.2021 по 23.03.2022