

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Благовещенский детский сад «Светлячок» р.п. Благовещенка Благовещенского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБДОУ

Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Радина Л. Н.
Заведующий МБДОУБ —
детский сад «Светлячок»
Приказ № 125/3 от 31.08.2018 г.

**Рабочая программа
на 2018 – 2019 учебный год
средняя группа
«Физическая культура на прогулке»**

Образовательная область «Физическое развитие»

Рабочая программа составлена на основе авторского планирования Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Мозаика-Синтез», 2015г.

Составители:
Пуршева Л.И.
Мороховец Н.Н.

2018 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в средней группе

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	1.Равновесие Подпрыгивание.	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 приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», средняя группа, с. 19№1
	2.Подпрыгивание вверх, доставая до предмета. Прокатывание мяча.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с.21- 22№4
	3.Прокатывание мяча. Лазанье под шнур.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева с.24- 25№7
	4.Бросание мяча вверх. Лазанье под дугу. Прыжки между кубиками.	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (10-12 раз). Упражнять в лазанье под дугу и прыжках на двух ногах между кубиками.	Л.И. Пензулаева с. 26№8
	5.На воздухе	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.	Л.И.Пензулаева с.21№3
	6. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу;	Л.И.Пензулаева с.23№6

		упражнять в прыжках.	
октябрь	1.Ходьба на повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперёд.	Учить 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.	Л.И. Пензулаева с. 30-31№13
	2.Равновесие. Прыжки на двух ногах до косички.	Упражнять детей в равновесии, при ходьбе по скамейке с мешочком на голове; прыжках на двух ногах до косички.	Л.И. Пензулаева с. 32№14
	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	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.	Л.И.Пензулаева с.33-34№16
	4.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч и прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 34№17
	5.Перешагивание через бруски. Прокатывание мяча. Лазанье под дугу.	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.	Л.И. Пензулаева с. 35№19
	6Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Упражнять детей в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. Продолжать учить прыгать на двух ногах через 4-5 линий и подбрасывать мяч двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 35-36№20
	7.Лазанье под дугу. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в	Л.И. Пензулаева с. 36-37№22

		сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
	8.Лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке.	Упражнять детей в лазанье под шнур натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. Совершенствовать прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева с. 37-38№23
	9. На воздухе	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с.32№15
	10. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева с.34№18
	11. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева с.21№21
	12. На воздухе	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с.38№24
ноябрь	1.Равновесие. Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева с. 39-40№25
	2.Прокатывание мяча. Прыжки.	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 с. 41-42№28
	3.Равновесие.	Продолжать упражнять в ходьбе	Л.И. Пензулаева

Прыжки. Бросание мяча вверх.	по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, прыжках на двух ногах через 5-6 линий и бросании мяча вверх.	с. 40№26
4.Бросание мяча о землю и ловля. Ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 43-44№31
5.Броски мяча о пол одной рукой. Ползание в шеренгах. Прыжки на двух ногах между предметами.	Учить детей бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками после отскока. Упражнять в ползании в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни-«как медвежата» и прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	Л.И. Пензулаева с. 44№32
6.Ползание на животе по скамейке. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева с. 45-46№34
7.Равновесие. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед. Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и колени и прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	Л.И. Пензулаева с. 46№35
8.Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Л.И. Пензулаева с. 42№29

	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.40№27
	10. На воздухе	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева с.43№30
	11. На воздухе	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева с.45№33
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.47№36
декабрь	1.Прыжки через препятствия.	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.	Л.И. Пензулаева с. 48-49№1
	2.Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга. Повторить прыжки на двух ногах и прокатывание мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 49№2
	3.Прыжки с приземлением. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и	Л.И. Пензулаева с. 50-51№4

		ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
4.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.		Упражнять в прыжках со скамейки (высота 25см), прокатывании мячей между предметами. Совершенствовать бег по дорожке (ширина 20см).	Л.И. Пензулаева с. 51№5
5.Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках.		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 52-53№7
6.Ползание на животе. Равновесие.		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 с. 54-55№10
7.Перебрасывание мяча друг другу. Ползание. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м, в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.	Л.И. Пензулаева с. 54№8
8.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие. Прыжки до обруча.		Упражнять детей в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, ходьбе по скамейке руки в стороны. Продолжать учить прыгать на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.	Л.И. Пензулаева с. 56№11
9. На воздухе		Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.57
10. На воздухе		Игровые упражнения: «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до	Л.И.Пезулаева с.49№3

		снеговика», «Кто дальше бросит».	
	11. На воздухе	Игровые упражнения на участке: Бросание снежков на дальность, катание друг друга на санках.	Л.И.Пеззулаева с.49
	12. На воздухе	Повторить все игровые упражнения , которые предлагались на предыдущих неделях.	Л.И.Пензулаева с.49
январь	1.Упражнения в прыжках. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 57-58№13
	2.Равновесие-ходьба по канату. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча.	Упражнять в равновесии при ходьбе по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Продолжать учить прыгать на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, произвольно.	Л.И. Пензулаева с. 58-59№14
	3.Прыжки. Перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 59-60№16
	4.Отбивание малого мяча одной рукой. Прыжки. Ходьба на носках между предметами.	Учить отбивать мяч одной рукой о пол и ловить его двумя руками. Упражнять в прыжках и ходьбе на носках между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 60№17
	5.Ползание. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 61-62№19
	6.Прокатывание мячей в парах.	Упражнять в прокатывании мячей в парах (расстояние 2,5м),	Л.И. Пензулаева с. 62№20

	Ползание. Прыжки.	в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни и прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.	
	7. На воздухе	Игровые упражнения на участке: « Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, ёлки), « Пробеги- не задень»(ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).	Л.И.Пензулаева с.64
	8. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Прыжки на двух ногах до ёлки. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.65
	9. На воздухе	Игровые упражнения. Прыжки через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю».	Л.И.Пензулаева с.65
февраль	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 65-66№25
	2.Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мячей.	Упражнять в ходьбе через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжках через шнур, положенный вдоль зала и перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 66№26
	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 67-68№28
	4.Ходьба и бег врассыпную. Ловля мяча. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 69№31

	5.Прыжки. Прокатывание мячей. Ходьба на носках.	Повторить прыжки через 5-6 шнуров, прокатывание мячей друг другу и ходьбу на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Л.И. Пензулаева с. 68№29
	6.Метание мешочков в цель. Ползание. Прыжки.	Продолжать учить метать в вертикальную цель, правой и левой рукой. Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках между предметами, поставленными в шахматном порядке.	Л.И. Пензулаева с. 70№32
	7.Ползание. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 70-71№34
	8.Ползание. Равновесие. Прыжки.	Продолжать упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни, ходьбе по скамейке боком приставным шагом; на середине присесть ,руки вынести вперед и прыжках на правой и левой ноге, используя взмах рук.	Л.И. Пензулаева с. 71-72№35
	9. На воздухе	Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках.	Л.И.Пензулаева с.67№27
	10. На воздухе	Учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пезулаева с.59№15
	11. На воздухе	Закреплять навык скользящего, упражнять в беге и прыжках.	Л.И.Пезулаева с.60№18
	12. На воздухе	Игровые упражнения .	Л.И.Пезулаева с.61
март	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и	Л.И. Пензулаева с. 72-73№1

		прыжках.	
	2.Метание в цель. Бег.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева с. 73-74№3
	3.Прыжки в длину с места. Бросание мячей через сетку.	Упражнять 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 с. 74-75№4
	4.Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча через шнур и прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 75-76№5
	5.Ползание на животе. Прокатывание мяча.	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 с. 76-77№7
	6.Ползание по скамейке. Упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке « по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 78№10
	7.Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по доске. Прыжки через шнуры.	Учит детей лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 79№11
	8.Прокатывание мячей между предметами. Ползание по	Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине,	Л.И. Пензулаева с. 77№8

	скамейке. Равновесие.	«Проползи-не урони». Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	
	9. На воздухе	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.	Л.И. Пензулаева с. 76№6
	10. На воздухе	Упражнять детей на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Л.И. Пензулаева с. 77№9
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 79№12
	12. На воздухе	Повторить знакомые игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева с. 79
апрель	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 80-81№13
	2.Равновесие. Прыжки. Метание.	Повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через шнуры и метание мешочков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева с. 81№14
	3. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места.	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.	Л.И. Пензулаева с. 82-83№16
	4. Прыжки в длину с места. Метание мячей в	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места. Учить метать мяч в вертикальную цель	Л.И. Пензулаева с. 83№17

	вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	с расстояния 1,5м способом от плеча. Упражнять в отбивании мяча одной рукой.	
	5.Метание на дальность. Ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 84-85№19
	6.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в метании правой и левой рукой на дальность; в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни. Совершенствовать прыжки на двух ногах.	Л.И. Пензулаева с. 85№20
	7.Ходьба и бег врассыпную. Равновесие и прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 86№22
	8.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 87№23
	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева с. 82№15
	10. На воздухе	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.	Л.И.Пензулаева с. 84№18

	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с. 85№21
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева с.87№24
май	1.Ходьба парами. Прыжки в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева с. 88-89№25
	2.Равновесие. Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Учить прыгать в длину с места через шнуры. Закреплять умение прокатывать мяч между кубиками.	Л.И. Пензулаева с. 89№26
	3.Ходьба со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 89-90№28
	4.Прыжки через скакалку. Перебрасывание мячей друг другу. Метание мешочков	Продолжать учить прыгать через скакалку на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах и метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева с.90№29
	5.На воздухе	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.89№27

	6. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.90№30
--	---------------	---	---------------------------