**МБДОУ № 55**

**ПЛАН РАБОТЫ по физиЧеской культуре**

**МАРТ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Физическое:*** формировать навык оказания первой помощи при травме.  Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Социально-коммуникативная:***  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  ***Познавательная:*** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **Цель:** соблюдение правил безопасности при выполнении прыжков в длину с места; прокатывание мяча по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | | Без предмета | | Гимнастическими палками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Перебрасывание  мешочков через шнур.  3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.  5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.  6. Прыжки на двух ногах через шнуры | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | | «Охотники и зайцы» | | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | | «Найди зайца» | | «Возьми флажок» |