

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ № 60 Приморского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
ГБДОУ №60

Протокол от «26» августа 2021г. №1



Рабочая программа по физической культуре
для детей 4-5 лет
на 2021-2022 учебный год

Составитель: инструктор физической культуры
высшей категории Алексеева Ольга Васильевна

Санкт – Петербург
2021

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения Программы воспитанниками ДОУ	6
2. Содержательный раздел	7
2.1. Описание образовательной деятельности по Программы	7
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	11
2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников ДОУ	12
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в ДОУ	12
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	13
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	14
3. Организационный раздел	15
3.1. Описание материально- технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения по Программе	16
3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды	16
3.3. Распорядок образовательной деятельности	18
3.3. Планирование образовательной деятельности	18
3.4. Перечень литературных источников	27
3.5. Приложения	27

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для средней группы (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка детский сад №60 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является локальным актом ГБДОУ, определяющим объем, порядок, содержание изучения образовательных областей образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ обучающимися в возрасте от четырех до пяти лет. Программа является неотъемлемой частью основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ. Она определяет модель организации образовательного процесса, ориентирована на личность воспитанников группы и основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года» [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания СанПин 1.2.3685-21 (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296);

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
- Уставом ГБДОУ № 60.

Отличительными особенностями рабочей программы являются:

- Направленность на развитие личности ребенка - воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его;
- Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей - забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности;
- Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка - обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства);
- Взаимодействие с семьями воспитанников - ценность семьи, как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

Цели программы.

- Создание условий для развития основных физических качеств, умений и навыков.

Задачи программы.

- формирование 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.

Принципы подходы к формированию программы

принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка, что способствует развитию, т.е. реализации как явных, так и скрытых возможностей ребёнка;

принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста. Важно использовать все специфические детские деятельности, опираясь на особенности возраста и психологический анализ задач развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. При этом необходимо следовать психологическим законам развития ребёнка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

принцип личностно-ориентированного взаимодействия с детьми находится в центре образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является чрезвычайно важным компонентом образовательной среды и определяется, прежде всего, тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми. В Программе заложено отношение к ребёнку как к качественно отличному от взрослого, но равноценному партнёру: ребёнок как личность равноценен взрослому, хотя и обладает специфически детскими возрастными и индивидуальными особенностями. В соответствии с этим воспитатели предоставляют детям *право выбора* и учитывают их *интересы* и *потребности*. Рассматривая детей как равноценных партнёров, воспитатель уважает в каждом из них право на индивидуальную точку зрения, на самостоятельный выбор. Поэтому, общаясь с детьми, он предоставляет им не универсальный образец для подражания, а определённое поле выбора, то есть диапазон одинаково принятых в культуре форм поведения, и каждый ребёнок находит свой собственный, адекватный его индивидуальным особенностям стиль поведения. Тем самым, усвоение культурных норм не противоречит развитию у детей творческой и активной индивидуальности. *Активность* ребёнка выходит далеко за пределы усвоения взрослого опыта и рассматривается как накопление *личного опыта* в процессе самостоятельного исследования и преобразования окружающего его мира;

принцип индивидуализации образования в дошкольном возрасте предполагает:

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребёнке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
- помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации;
- предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 4-5 лет.

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы детьми 4-5 лет.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры.

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Минимальные результаты

Бег на 30 м..... 9,5—10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета: весом 80 г.....5 м; весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места.....0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения:

- Сохранять исходное положение;
- Четко выполнять повороты в стороны;
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;

- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- Принимать исходное положение при метании;
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности.

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;

- в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;
- в метании — исходное положение, замах;
- в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

Содержание физических упражнений

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (спрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание и ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние |;5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние , 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.

Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полу приседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: нога скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину /с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2.2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием. Игры-эстафеты.

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Структура специально организованной образовательной деятельности (занятия) по физическому развитию.

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по физическому развитию, которая включает следующие:

Формы работы:

Физкультурные занятия; Утренняя гимнастика; Корректирующая гимнастика; Оздоровительная гимнастика после дневного сна; Подвижные игры; Спортивные кружки, секции; Физкультминутки; Спортивные праздники, досуги; Физические упражнения на прогулке; Самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей.

Методы и приемы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

Практические (упражнения).

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.3 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников

Цели и задачи коррекционной работы определены в рабочей программе педагога-психолога.

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения в развитии речи, осуществляется по «Программе логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития у детей» учителем – логопедом.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта. Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

В культурных практиках педагогами создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик в музыкальной деятельности носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик	Особенности организации
Совместная игра	Совместная игра педагога и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры
Досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются физкультурные досуги

Культурные практики формируются во взаимодействии ребенка с взрослым и при постоянно расширяющихся самостоятельных действиях.

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Эффективные формы работы для поддержки детской инициативы:

Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Для поддержки детской инициативы в двигательной деятельности взрослым необходимо:

1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.
2. Рассказывать детям об их реальных, возможных и будущих достижениях.
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
4. Поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу
5. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей, поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
6. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
7. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
8. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
9. Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
10. Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласковые и тёплые слова.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДООУ, семьи через детско-взрослую деятельность.
- разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Планирование работы по взаимодействию с семьями воспитанников отражено в Организационном разделе (планирование образовательной деятельности).

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности, обеспечивающей разные виды его активности (умственную, физическую,

игровую и т.д.). Оборудование группы отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

1. Шведская стенка закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
 2. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более30 кг. Безопасны.
 3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
 4. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
 5. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
 6. Маты гимнастические 2 шт в хорошем состоянии.
 7. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
 8. Палки гимнастические 15шт, скакалки—10шт, попоны цветные 20 шт.
 9. Мячи резиновые: Большие (d 250мм) -8шт средние (d120мм) -7шт; малые (d75мм) -10шт; набивные весом 1кг-6шт;. футбол мячи – 6 шт.
- Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

3.1.1. Методические материалы и средства обучения

- Имеются картотеки игр, пословиц, поговорок, чистоговорок, физкультминуток, пальчиковых игр, коммуникативных игр.
- Методическое обеспечение образовательной деятельности:

Образовательная область «Физическое развитие»	<p>Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7- лет/составитель Т.В. Калинина и др. – изд. 2-е – Волгоград; Учитель, 2014 – 151</p> <p>Подвижные тематические игры для дошкольников, составитель Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.:ТЦ СФЕРА, 2014 – 128 с.</p> <p>Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7- лет/автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2014 – 144 с.</p> <p>Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.</p> <p>Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.-сост. С.Ф. Копылова – Волгоград : Учитель. – 81 с.</p>
---	---

3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

Создание развивающей предметно - пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.**

Для основных видов движения: Гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцо брос, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика), муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса). Маски из бумаги, морковки из ткани, машины нарисованные, рыбки и удочки деревянные самодельные, ориентиры для эстафет из бросового материала, самодельные ракеты, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный для регби, теннисные мячики (настольный)

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей.**

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального

благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения занятия. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь **периодически меняется**, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал, также меняется и оформление фото стенда «Олимпийцы среди нас». Таким образом, развивающая **среда является вариативной**.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ГБДОУ, с учетом **принципа интеграции образовательных областей**.

3.3 Распорядок образовательной деятельности по физической культуре.

Учебный план

Возраст ребенка	Группа	Общее количество занятий	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
от 4-х до 5-ти	средняя	72	2	20 минут

3.4. Планирование образовательной деятельности.

План проведения мероприятий на 2021-2022 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
<p><u>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</u></p> <p>1.Музыкально - спортивный праздник " ПДД в городе "</p> <p>2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества «Играем вместе»</p> <p>3. Музыкально-спортивный праздник «Масленица»</p> <p>4. музыкально-спортивный праздник «Солнечный день»</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</u></p> <p>1. "Первые старты"</p> <p>2. "Веселые старты посвященные Дню матери</p> <p>3. Папа, мама и я - спортивная семья</p> <p>4. "Веселые старты посвященные дню космонавтики".</p> <p>5.Деловая игра для инструкторов физической культуры</p> <p>6. "Веселые старты День защиты детей"</p>	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>ВЕЧЕРА ДОСУГА</u></p> <p>Средний возраст</p> <p>1. «Здравствуй, осень!»</p> <p>2. «Веселый мяч».</p> <p>3. «Друзья- соперники».</p> <p>4. «Мы сильные, смелые, ловкие».</p> <p>5. «Мороз-красный нос».</p> <p>6. «Веселые звездочки».</p> <p>7. «На старт».</p> <p>8. «В гостях у Гнома».</p> <p>9. «Весна и лето».</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u></p> <p>1. Игры с мячом</p> <p>2. Совместные занятия спортом детей и родителей</p> <p>3. Как выбрать вид спорта для вашего ребенка</p> <p>4. Спортивный уголок дома</p> <p>5. Отдых летом</p>	<p>В теч. года</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>

Перспективное планирование специально организованной образовательной деятельности (занятий) в средней группе

Сентябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивание от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по меньш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывания мяча в прямом направлении, подрезания под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал стоп; бег в колонии, враспынную, с высоким подниманием колена, перестроения в три звена.			
ОРУ	б\п	С мячом	С палкой	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (дл.- 3 м шириной 15см.) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ш. – 10 см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка.	1.Подпрыгивание на одном месте на двух ногах "Достань до предмета". 2.Прокатывание мелочей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1.Прокотывание мелочей друг другу двумя руками, и. п. – стоя на коленях. 2.Подрезания под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4.Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1.Прыжок в длину с места, диагностика (50- 70 см). 2. Ходьба по скамейке на носках, в полуприседе. 3.Метание в корзину 1,5 – 2 м. 4. Ползание на четвереньках между предметами (пять – шесть предметов). 5. Ползание по гимнастической скамейке (на животе).
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Пробеги тихо"	Огуречик, огуречик	Лавишки.
Малоподвиж ные игры	Ходьба в колонне по одному	"Карлики и великаны"	Ходьба с положениями рук	Узнай по голосу.
Октябрь				

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре.; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичный шага при перешагивая через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезание под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе и изменением направления, в прыжках на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагивая ним через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагивая ним через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. 2.Прокатывание мяча друг другу, И. П. – Стоя на коленях. 3.Прокатывания мяча по мостику и двумя руками перед собой..	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. 15 см.) с перешагивая нием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набиев. мячами, положенными в две линии.	1. ОРУ с гимнастической палкой. 2.Ходьба по скамейке приставным шагом прямо и боком. 3. Спрыгивая ние с высоты 25 см. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, коленях, четвереньках, гусеницы. 5.Акробатические упражнения "Кошка хвостик подняла" , перекаты из группировки лёжа на боку.
Подвижные игры	"Кот и мыши"	"Цветные автомобили"	"Совушка" "Огуречик"	"Мы веселые ребята", "Карусели"
Малоподвиж ные игры	Ходьба в колонне за "котом", как "мыши", черед. с обычной ходьбой.	Танцевальные движения	"Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беги с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывание меча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивый равновесия при ходьбе на Повышены опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанки, ходьба и бег между предметами, не задевает..			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	С обручем

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.) 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4.Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расстоянии 2 м.)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам на животе, подтягивать руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3 м.)	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. ОРУ с обручем 2. Катание обруча по прямой 3. Бег на перегонки 4. Прижки из обруча в обруч 5. Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6.Акробатич. упр. "Мостик на коленях"
Подвижные игры	"Самолеты", "Быстрее к своему флажку"	"Цветные автомобили"	"Лиса в курятнике"	"У ребят порядок... "
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	"Найдем цыпленка"	"Вверх и вниз"(ходьба в "гору и с горы")

Декабрь	
Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыжке на диване; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить и ловить мяч, упражнять в ползаниях на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонии, учить правильному хватом при ползании . Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроении в паре на месте, в три звена, между предметами остальным нами в рассыпную, по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с

	нахождением свое место в колонне.			
ОРУ	б\п	С флажками	С кубиками	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки 20 м. 2.Прокатывания мячей между набивными мечами. 3.Прыжки стрижки со скамейки (25 см.). 4.Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по граничной площади опоры (20 см)..	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагивая ним через 5-6 набивных мечей.	1.Ползание по накл. доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, "хлоп", встать и пойти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. ОРУ с обручем 2. Прыжок в глубину (25 см) 3. Метание в горизонтальную цель (2-2,5 метра) 4. Ползание на четвереньках через тоннели. 5. Ходьба с перешагиванием через кубики. 6.Акробатич.упр. "Птичка, Стульчик"
Подвижные игры	"Трамвай", "Карусели"	"Поезд"	"Птичка и птенчики"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	"Где спрятано?"	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному	"Не боюсь"

Январь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким пониманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять перешагивании через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, установкой по сигналу, со сменой ведущего, с исполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах	1. Отбивание мяча о пол (10:12) раз фронтально по подгруппам.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между	1. ОРУ с мячом. 2. Метание в корзину (1,5-2м.) 3. Лазанье по г. ст-ке прист. шагом. 4. Ходьба по канату прямо, боком.

	(ноги врозь, ноги у месте) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (две руки снизу).	2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места "Достань до предмета".	5. Перелезание по г. ст-ке приставным шагом.
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Цветные автомобили"	"Куры в огороде"
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	"Где спрятано"	"Кто назвал"

Февраль				
Задачи	Развивать умение быть инициативным, подготовке и уборке мест занятий. Учить и ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навыками подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружески отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятка, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроении в звенья.			
ОРУ	б\п	С мячом	б\п	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-бр.) 3. Ползание по гим. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2х ногах между кубиками пост	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см.). 4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2м.)	1. ОРУ на г. ск-ке 2. Прыжок в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Проползание под г. скамейкой. 5. Ползание на четвереньках по наклонной доске. 6. переползание по стенке приставным шагом.

		в шахмат. порядке.		
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"
Малоподвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"

Март				
Задачи	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивали через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег параметров шатки, по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроении в колонну по три, ходьба на носка, пятка, подскоками, в рассыпную.			
ОРУ	С обручем	С мячом	С флажками	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронт.) 1.Перебрасывание мешков через шнур. 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1.Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастич. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Прокатывание мячей между предмет. 4. Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях с меш. на спине. 5.Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в	1.Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор рейку лестн. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону. 3. Перешагивание через шнуры (6 – 8), положенных в одну линию. 4.Лазание по гимн. стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух	1.О Р У с обручем. 2.Прыжок в глубину (25см) 3.метание в горизонтальную цель (два – два с половиной метра). 4.Ползание на четвереньках через тоннель 5.Ходьба с перешагивал ним через кубики. 6.Акробатические упражнения "птичка", "стульчик"

		сторону.	ногах через шнуры.	
Подвижные игры	"Бездомный заяц"	"Подарки"	"Охотники и зайцы"	Коршун и цыплята
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Эхо"	"Найди зайца"	зайка серенький сидит

Апрель				
Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б\п	С мячом	С косичкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в гориз. цель(три – четыре раза) поточно. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастич. скамейке на ладонях и коленях. 3.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Лазание по гимнастической стенке. 4.Ходьба по гимнастическим скамейкам приставным шагом (на середине присесть, встать, пойти).	1. ОРУ с мячом. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прокатывание мяча по прямой линии. 4.Ходьба в подбрасыванием мяча и ловлей. 5.Удары мяча пол и ловля. 6.Один ребёнок катит м. р. ост. ногой. 7. Акробатические упражнения "кольцо", "мостик"
Подвижные игры	"Совушка"	"Воробушки и автомобиль"	"Птички и кошки"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упр.	"Стоп"	"Угадай по голосу"	Ходьба и танц. упр-я

Май				
Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальности, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре "удочка".			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег "лошадки".			
ОРУ	С кубиками	с обручем	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2- 3 м). 3.Метание правой и левой рукой на дальность.	1.Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку П\и "удочка".	1.Ходьба по гимнастическим скамейкам на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. ОРУ с обручем. 2.Катание обруча по прямой. 3. Бег на перегонки. 4.Прыжки из обруча в обруч. 5.Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6.Акробатические упражнения "мостик на коленях".
Подвижные игры	" Котята и щенята"	" Зайцы и волк"	" подарки"	" птички в гнездышках"
Малоподвижные игры	узнай по голосу	колпачок и палочка	ворота	затейники

3.5. Перечень литературных источников

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., "ВАКО", 2007.
2. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: 2004
3. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., "Издательство НИЦ ЭНАС", 2012
4. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
- 5.Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: 2004
6. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М.,:МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.

7. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
8. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1
9. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

4.Приложения.

Приложение №1 Диагностика общей физической подготовленности

Приложение №2 Диагностика физических качеств