

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 14  
г. Батайск

ПРИНЯТА:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 26.08.2020 г. № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре

Группа № 2 оздоровительной направленности для детей старше 3-х лет  
(средняя «Капелька»)

2020 - 2021 учебный год

Разработала:  
Тюрина Анастасия Игоревна,  
инструкторов ФК

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Оглавление</i>	<i>Страница</i>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
	1.1 Пояснительная записка	3
	1.2 Цели и задачи Программы	4
	1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	5
	1.4 Характеристики особенностей развития детей средней группы «Капельки» (4-5 лет)	6
	1.5. Развивающие технологии	7
	1.6 Планируемые результаты освоения программы	9
	1.7 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	11
	1.8 Форма проведения утренней гимнастики	12
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре	13
	2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями	24
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	3.1 Условия реализации программы	26
	3.2 Таблица максимально допустимая нагрузка	27
	3.3 Создание развивающей предметно пространственная среда	27
	3.4 Методическое обеспечение	29

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию для группы оздоровительной направленности для детей старше 3 лет (средняя «Капельки») на 2020-2021 учебный год является программным документом для МБДОУ № 14. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Все содержание образовательного процесса ДОУ выстроено в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 14 с учетом «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., 2014 г.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письм Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

## 1.2 Цели и задачи Программы

Цель программы: Обеспечить оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОО осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

-творческая организация (креативность) образовательного процесса;

-максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

#### 1.4 Характеристика особенностей развития детей средней группы (4-5 лет)

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для

формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать быстроту, силу, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и т.д. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метания, лазанью.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

## 1.5. Развивающие технологии

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Технология	Цель
Ритмопластика	Развитие двигательной активности ребёнка, Укреплению мышечного корсета ребенка, формирование правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений Профилактика, коррекция речевых отклонений

Подвижные и спортивные игры	Комплексное развитие физических качеств личности ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости
Релаксация, упражнения на расслабление	Снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок ребенок становится спокойным и уравновешенным. В спокойствии ребенок начинает лучше контролировать свое состояние и свои чувства
Гимнастика пробуждения	Привести мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей. Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, физической и мозговой деятельности.
Дыхательная гимнастика	Отягощая профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему
Пальчиковая гимнастика	Средство, повышающее тонус коры головного мозга
Гимнастика для глаз	Повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз
Йога для детей	Помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. О благотворном воздействии йоги на организм ребенка говорят многие врачи и специалисты, как в России, так и за рубежом. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста
Упражнения на фитболе	Укрепить опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет, профилактика нарушений осанки

Технология	Цель
Технология музыкального воздействия	Снятие напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Фонетическая ритмика	Соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках.

Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с

места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая упражняется в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по «мостику», перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «В гости к бабушке».

### 1.5 Планируемые результаты освоения программы

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов;
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

3. Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.

4. Ритмические упражнения.

5. Спортивные упражнения:

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

6. Подвижные игры. Основные правила игр.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;

- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

- бегать, не опуская головы;

- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании;

- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;

- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель;

- подлезать под дугу (40 см.), не касаясь руками пола;

- лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м.) уверенно;

- лазать по гимнастической стенке приставным шагом;

- выполнять упражнения в заданном темпе;

- передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания;

- активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

## 1.6 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
--------------------	--

### 1.7 Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Утренняя гимнастика в средней группе проводится по графику в спортивном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования. Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики: средняя «Капельки» 6-7 мин.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах	Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках	Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением

				вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару"	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое 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.	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.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.			
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча	Прокатывание мяча в прямом направлении.	Подлезание под дугу. Равновесие.

	шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.	Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.

	через 5-6 линий Бросание мяча вверх.	Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки» П	"Цветные автомобили" «Летает – не летает» Э
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	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.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Прокатывание мячей между предметами.	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски» П	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк» Э	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие- ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в верх.	Прыжки со скамейки (25см). Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.

Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори ясно!»	«Автомобили» «Лошадки»
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ</b> средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической

	друг другу.		опорой на ладони и колени.	скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ средняя группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске.

	через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы» Э
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ средняя группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

		места.		
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка» Э	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАЙ средняя группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке;	Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого

	по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	упражнениях с мячом.	повторить метание в вертикальную цель.	равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, враспынную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на дальность.	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.

## 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями

Ведущая цель 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.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников

Месяц	Форма работы	Темы/направления деятельности
Сентябрь	Презентация на День открытых дверей	Знакомство с планом работы по физическому развитию. «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»
Октябрь	Групповая консультация	«Образ жизни семьи - здоровье ребёнка», «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Родительское собрание, консультация	«Гимнастика и зарядка дома», Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).

Декабрь	Групповая консультация	«Подвижные игры с детьми 4-5 лет в семье»
Январь	Спортивный праздник для детей и их родителей	«Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».
Февраль	Групповая консультация	«Значение физического воспитания для правильного развития детей».
Март	Родительское собрание, консультация	«Профилактика плоскостопия».
Апрель	Групповая консультация	«Как провести выходной день с пользой»
Май	Презентация	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!»
Июнь	Родительское собрание	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы, Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития

		ребенка).
Июль	Групповая консультация	«Спортивный уголок дома»
Август	Спортивный праздник для детей и их родителей	«Досвидание, Лето!»

## Организационный раздел

### 3.1 Условия реализации программы

Условия	Формы организации
Организационно-педагогические	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим дня</li> <li>2. Индивидуальный образовательный маршрут (Костя О.)</li> <li>3. Специальная предметно-развивающая среда (спортивные площадки для бега, футбольное поле, баскетбольная площадка, спортивный зал, музыкальный зал)</li> </ol>
Специальное оборудование	Ноутбук, муз.центр, проектор, мультимедийный экран, гимнастические тренажеры, индивидуальные фитнес коврики, ортопедические коврики, фитболы

Психолого-педагогическое сопровождение	Промежуточная диагностика, коррективная образовательная программа
--	---

### 3.2 Таблица максимально допустимая нагрузка.

Норма занятия	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в день	Количество занятий в неделю	Прерывы между занятиями
Подгрупповые занятия	25 минут	1	2 (50 минут)	Не менее 10 минут
Индивидуальные занятия	15 минут	1	4 (60 минут)	
Итого:	40 минут	2	1 час 50 минут	

### 3.3 Создание развивающей предметно пространственной среды

Направления физического развития	Содержание предметно-пространственной среды
Построения и перестроения	Пронумерованные конусы-ориентиры, канаты
Развитие основных движений	Гимнастические палки, обручи, мячи массажеры, мячи прыгуны, тренажер «Мини-твист», тренажер «Гребной»
Развитие равновесия	Гимнастические скамейки, тренажер «Бегущий по волнам»,

	Массажные «Следочки-ладошки», балансир «Бесконечная петля»
Ходьба	Кегли, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Мини-степпер», свисток, бубен
Прыжки	Скакалка спортивная, мягкие модули, сухой «Чудо-Бассейн» трансформер, мешки, для прыжков с ручками, барьер универсальный
Катание, бросание, метание	Мячи большие, мячи малые, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные. Вертикальная и горизонтальная цели. Мешочки для метания. Игра «Кольцеброс»
Лазание	Шведская стенка, дуги для подлезания, вертикальная лестница, туннель, дорожка для подлезания «Радуга».
Подвижные игры	Атрибуты ( маска лиса; нагрудные знаки автомобили, воробушки; султанчики желтого цвета; знаки стой иди )

### 3.4 Методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования

- «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования» / Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева. СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»:

Программа	название	Автор, издательство
	Физическая культура в детском саду средняя группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.
	Подвижные игры для детей 3-5 лет	К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.

	<p>Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений</p>	<p>Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г</p>
---	--	---

Литература:

- Физическая культура в детском саду средняя группа Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г.
- Подвижные игры для детей 3-5 лет К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.
- Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г