

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №36»
(МКДОУ «Детский сад №36»)

Рабочая программа инструктора по физической культуре с детьми 4-5 лет

Составила:
Инструктор
по физической культуре
Примак Г.В.

Новомосковск 2023г

Содержание

Пояснительная записка	3
Целевой раздел	3
1.1 Цели и задачи программы	3
1.2 Особенности физического развития детей	4
1.3 Планируемые результаты	4
Содержательный раздел	4
2.1 Перспективное планирование НОД	4
2.2 План	6
2.3 Взаимодействие со специалистами и воспитателями ДОУ	16
2.4 Взаимодействие с семьей в вопросах физического воспитания дошкольников	17
Организационный раздел	17
3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь	17

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы МКДОУ «Детский сад № 36».

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Данная рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей средней возрастной группы (с 4 до 5 лет) индивидуальных и психических особенностей.

Деятельность МКДОУ «Детский сад № 36» в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, формирование, развитие, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

«Рабочая программа инструктора по физической культуре» (далее Программа), разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Детский сад №36», с положением о рабочей программы, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Срок реализации программы один год.

Программа построена с учетом взаимосвязи образовательных областей, обеспечивающих социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое и речевое развитие детей. Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов. Согласно учебному плану, занятия по физическому развитию в средней группе организуется три раза в неделю в спортивном зале.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Занятия имеют следующую продолжительность 20 минут.

I. Целевой раздел

1.1 Цели и задачи программы

Цель: Формирование привычки к здоровому образу жизни укрепление физического здоровья воспитанников.

Задачи:

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2 Особенности физического развития детей:

В развитии происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Скелет отличается гибкостью, в нём преобладает хрящевая ткань, процесс окостенения ещё не закончен. К 4-5 годам возрастает сила нервных процессов, идёт совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Поэтому возникают трудности сопровождения словами игровых действий или восприятия указаний, объяснений. Незавершённость строения ЦНС создаёт большую чувствительность у детей к шуму. В этом возрасте преобладает процесс возбуждения над процессом торможения.

1.3 Планируемые результаты

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Перспективное планирование НОД

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на 15 дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками.

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.2 План

Сентябрь.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	Учить: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - подпрыгивать вверх энергично; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основная часть	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.

	с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезание под дугу	под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, точно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
П/И	«Найди себе пару»	«Пробеги»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
М/П	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

Октябрь.

Неделя	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре- находить свое место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах 			
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на</p>			

	пятках			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
Основная часть	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
П/И	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
М/П	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; - в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; - в ходьбе и беге с изменением направления; 			

	<p>- в прыжках на двух ногах;</p> <p>- в перебрасывании мяча и др.;</p> <p>- в ползании на животе по скамейке.</p> <p>Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре,</p> <p>соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
Основная часть	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей</p> <p>двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей</p> <p>друг другу двумя руками</p> <p>из-за головы (расстояние 2 м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на седине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>
П/И	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»

М/П	Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)
------------	---	---	-------------------	---

Декабрь.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения.</p> <p>Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах.</p> <p>Развивать глазомер.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основная часть	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>

			дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
П/И	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
М/П	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

Январь.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу; в перешагивании через препятствия.</p> <p>Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p>			
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий</p>			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
Основная часть	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями,</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по под- группам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предмета- ми, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>

	поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2- 3 раза)	середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	
П/И	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
М/П	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Февраль.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения			
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			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
Основная часть	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику».

	3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
П/И	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
М/П	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Март.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Учить правильно, занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры.</p> <p>Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий,</p> <p>в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами, выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три.			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основная часть	1. Прыжки в длину с места	1. Прокатывание мяча между	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной	1. Ходьба и бег по наклонной доске.

	(фронтально). 2. Перебрасывание мешочков 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 другу (сидя, ноги врозь)	кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
П/И	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
М/П	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

Апрель

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель,</p> <p>ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной</p>			

	<p>опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.</p> <p>Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основная часть	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
П/И	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
М/П	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по Голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

Май.

Неделя	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»			
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки».			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основная часть	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 вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине приставный шаг и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
П/И	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
М/П	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

2.3 Взаимодействие со специалистами и воспитателями ДОУ

Взаимодействие с воспитателями:

- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания педагогам всех возрастных групп (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах – практикумах и т.д.);
- организация совместного обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (мониторинг) 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

2.4. Взаимодействие с семьей в вопросах физического воспитания

дошкольников

Совместной деятельности и предусматривает координацию педагогического взаимного воздействия на ребёнка, а также развитие его личности.

Для эффективного взаимодействия с семьями воспитанников по физическому воспитанию ДОО используются разнообразные формы, средства и методы физкультурно - оздоровительной деятельности:

общие и групповые родительские собрания; тематические консультации; конкурсы; выставки; анкетирование; наглядная информация; совместные спортивные праздники и развлечения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь.

Спортивный зал детского сада соответствует современным требованиям методического и организационного обеспечения, а также снабжен необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Спортивный зал располагается на втором этаже детского сада. Освещение в зале соответствует нормам санитарно – эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию, и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Рабочая зона: спортивный инвентарь для физкультурных занятий.

Зона занятий по физическому развитию: спортивный зал, детский гимнастический комплекс, кубы, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гантели, мячи разных размеров, маты, гимнастические палки, гантели, доска с ребристой поверхностью, скакалки, флажки разноцветные, погремушки, шарики, цветные ленты, мешочки с песком, ступни и ладошки, дуга для подлезания и тд.

Методические пособия программы и литература

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М. М. Борисова. Соответствует ФГОС.Издательство Мозаика – Синтез. Москва, 2016 год
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2-7 лет. Издательство Мозаика – Синтез,2014.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.Издательство: М.: Просвещение,1983
6. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
7. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашквичене, Москва «Просвещение» 1992.
8. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
9. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
10. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
- 11.300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
12. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева,Е.А. Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
13. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
14. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г