

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПИЧАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2019г

Утверждена приказом заведующего  
МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка»  
от «30» августа 2019г. №68 - о/д



М.В. Нистратова

**Рабочая программа**  
по образовательной области «Физическое развитие»  
на 2019-2020 учебный год  
для детей от 4 до 5 лет

(составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования)

Составители: воспитатели: РАКОВСКАЯ Р.М.  
АКИМОВА Н.А.

с.Пичаево  
2019 год

## **Содержание.**

### **1.Целевой раздел.**

#### 1.1 Пояснительная записка.

Цели программы.

Задачи программы.

Возрастные особенности контингента детей.

#### 1.2.Планируемые результаты освоения Программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

### **2.Содержательный раздел.**

#### 2.1.Название вида деятельности.

Цели данной области.

Задачи данной области.

#### 2.2. Планируемые результаты освоения Программы (по данному виду деятельности).

#### 2.3.Календарно-тематическое планирование.

#### 2.4.Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.

### **3.Организационный раздел.**

#### 3.1.Особенности организации предметно-пространственной среды.

#### 3.2.Материально-техническое обеспечение Программы.

#### 3.3.Список литературы.

### **1.Целевой раздел.**

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка» на 2019-2020 учебный год, в соответствии с ФГОС ДО для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет, охватывает образовательную 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 наносящем 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.).

Срок реализации Программы - 1 год (2019 - 2020 учебный год)

**Цели:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

### **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.

**Режим реализации программы**

Виды образовательной деятельности	Общее количество часов непосредственной образовательной деятельности в год	Количество непосредственной образовательной деятельности в неделю	Возраст детей
Физическая культура	108	3 (одно из них на воздухе)	От 4 до 5 лет

### **Возрастные особенности контингента детей.**

На пятом году жизни физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. У детей 4-5 лет продолжают развиваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, пролезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистям рук. Усложняются игры с мячом. Игра по-прежнему остается ведущей деятельностью ребенка. В ней появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15—20 мин, в отдельных случаях может достигать и 40—50 мин..

#### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы:**

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы по виду деятельности (Физическая культура)** проводится 2 раза в год: в начале и в конце года (ноябрь 2019г, апрель 2020г). Мониторинг проводится на основе наблюдений в ходе образовательной деятельности и в режимных моментах и охватывает следующие критерии:

<b>МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (средняя группа)</b>										
Имя, фамилия ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»									
	Физическая культура									
	Соблюдает элементарные правила гигиены	Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.	Соблюдает элементарные правила приема пищи	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю.	Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.	Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам	Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.	Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.	Умеет прыгать на коротких скакалках

## 2. Содержательный раздел.

**2.1.** Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя следующий вид образовательной деятельности: «Физическая культура»

### **Физическая культура**

**Цель:** укрепление здоровья детей и развития у них интереса к физической культуре.

**Задачи:** формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### Режим реализации программы

Общее количество часов непосредственной образовательной деятельности в год	Количество непосредственной образовательной деятельности в неделю	Длительность непосредственной образовательной деятельности	Форма организации образовательного процесса
108	3 (одно из них на воздухе)	20 минут	Групповая, подгрупповая

### 2.2. Планируемые результаты освоения Программы.

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве

## 2.3. Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»

(вид деятельности - «Физическая культура»)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1,2 (в помещении) 3 (на воздухе)	Занятия 4,5(в помещении) 6 (на воздухе)	Занятия 7,8 (в помещении) 9 (на воздухе)	Занятия 10, 11 (в помещении) 12 (на воздухе)
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С кубиками	С мячом	<u><b>День здоровья</b></u> С мячами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 10 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах . 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	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), пере-

Продолжение табл.



1	2	3	4	5	6
	<p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p> <p>5. Медленный бег.</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё.</p>	<p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> <p>5. Бег с соблюдением расстояния.</p> <p>6. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед.</p>	<p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Медленный бег.</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё.</p>	<p>шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> <p>5. Бег с соблюдением расстояния.</p> <p>6. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Наседка и цыплята», «Перепрыгни через ручеёк»	«Достань до предмета», «Пробеги тихо», «Самолёты»	«Зайцы и волк», «Огуречик», «По ровненькой дорожке»	«Пастух и стадо», «Зайцы и волк», «По ровненькой дорожке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	
<b>Октябрь</b>					
<b>Вводная</b>	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 пятках				

*Продолжение табл.*

1	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячами	С кубиками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<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>5. Подлезание под шнур (40 см).</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>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>6. Прокатывание мяча по мостику двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику</p> <p>4. Подлезание под дуги.</p> <p>5. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>6. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>6. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши», «Воробушки и автомобиль», «Карусель»	«Цветные автомобили», «Карусель», «Чудо-остров»	«Совушка», «Огуречик», «Поезд»	«Кот и мыши», «Прогулка в лес».	«Подарки», «Карусель», «Пробеги тихо»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Повторяй за мной».

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
<b>Ноябрь</b>				
<b>Вводная</b>	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			
	28-29	30-32	33-35	36-38
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Неделя здоровья</b> Без предметов	Со скакалками	С кубиками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</li> <li>5. Прыжки в высоту через шнур (выс. 20 см).</li> <li>6. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</li> <li>4. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>5. Лазание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>6. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Прыжки через бруски (взмах руками).</li> <li>4. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.</li> <li>6 прыжки со скамейки (выс. 25 см)</li> </ol>

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили», «Самолёты», «Воробушки и кот»	«Лиса в курятнике», «Быстрее к своему флажку», «Овцы и волк»	«У медведя во бору», «Альпинисты», «С кочки на кочку»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)
<b>Декабрь</b>				
	39-41	42-44	45-47	48-51
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. 4. Прокатывание мяча между предметами. 5. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке. 6. Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 4. Прыжки с гимнастической скамейки. 5. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 6. Подлезание под шнур.	1. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах. 2. Спрыгивание со скамейки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Ходьба и бег по ограниченной площади. 5. Ходьба по гимнастической скамейке вперёд с разворотом. 6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	.	.		
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусель», «Лиса в курятнике»	«Поезд», «Самый быстрый», «День-ночь»	«Птенчики», «Котята и щенята», «Самый быстрый»	«Птичка в гнезде», «Катаемся на лыжах», «Кто быстрее?"
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»
	<b>Январь</b>			
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			

Продолжение табл.

		52-54	55-57	58-60
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b><u>Неделя здоровья</u></b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>		1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 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) 4. Отбивание мяча о пол одной рукой. 5. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 6. Перешагивание через кубики.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 5. Перешагивание через кубики. 6. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу).	1. Отбивание мяча о пол по подгруппам. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура: вправо, влево. 3. Ходьба на носках между кеглями, стоящими в ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 6. Отбивание мяча о пол одной рукой, ловля его двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>		«Самолёты», «Карусель», «Зайцы и волк»	«Найди себе пару», «Самолёты», «Котята и щенята»	«Зимушка-зима», «Два Мороза», «Цветные автомобили»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
<b>Февраль</b>					
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов 61-63	<u>День здоровья</u> С мячом 64-66	С кубиками 67-69	Без предметов 70-72	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> <li>5. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</li> <li>6. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мяча в цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки .</li> <li>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</li> <li>5. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>6. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Отбивание мяча о пол по подгруппам.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</li> </ol>	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Кто добежит быстрее?»	«Воробышки и автомобиль», «Лиса в курятнике», «Ловишки»	«Перелёт птиц», «Бездомный заяц», «Лохматый пёс»	«Кролики в огороде», «Птички в гнёздышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
<b>Март</b>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	Без предметов <b><u>Неделя здоровья</u></b>
	73-75	76-78	79-81	82
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.



Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	<p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</p> <p>5. Ходьба по скамейке на носках (бег со прыгиванием).</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>6. Отбивание мяча о пол по подгруппам</p>	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>6. Отбивание мяча о пол по подгруппам.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Лягушки»	«Котята и щенята» «Совушка», «Солнышко и дождик»,	«Охотники и зайцы», «Пузырь», «Дети и волк»	«Наседка и цыплята», «Цветные автомобили», «Самолёты»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо» «Угадай по голосу»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
<b>Апрель</b>					
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	Без предметов	Без предметов
	83-85	86-88	89-91	92-94	95-96
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Метание мячей в вертикальную цель.</li> <li>3. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</li> <li>5. Ходьба по скамейке на носках (бег со прыгиванием).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мячей на дальность.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).</li> <li>5. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.</li> <li>4. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально)</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>4. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).</li> </ol>

1	2	3	4	5	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка», «Солнышко и дождик», «Кот на крыше»	«Воробышки и автомобиль», «Жадный кот», «Зайка»	«Птички и кошки», «Журавль и лягушки», «Через ручеёк»	«Котята и щенята», «Пчёлки и ласточки», «Жуки»	«Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп» «Угадай по голосу»		«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	
<b>Май</b>					
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками 97-99	С обручем 100-102	С кубиками 103-105	Без предметов <u>День здоровья</u> 106-108	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	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	

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	<p>снизу в шеренгах (2–3 м).            3. Метание мяча правой и левой рукой на дальность.            4 Бросание мячей в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.            5. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).            6. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p>	<p>скамейке, хват с боков.            3. Прыжки через скакалку.            4. Подвижная игра «Удочка»            5. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.            6. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.            3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.            4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.            5. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.</p>	<p>.            5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.            6. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>«Котята и щенята»,            «Бездомный заяц»,            «Жадный кот»</p>	<p>«Зайцы и волк»,            «Капуста»,            «Кот Васька»</p>	<p>«Подарки»,            «Через ручеёк»,            «Пчёлки и ласточки»</p>	<p>«У медведя во бору»,            «Солнышко и дождик»,            «Воробушки»</p>
<b>Малоподвижные игры</b>	<p>«Узнай по голосу»</p>	<p>«Колпачок и палочка»</p>	<p>«Ворота»</p>	<p>«Найти Мишу»</p>

## **2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.**

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

1. 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.
2. 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, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в области).

### План работы с родителями на 2019-2020 учебный год

Месяц	Название мероприятий
Октябрь	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»
Январь	1/Анкетирование «Условия здорового образа жизни ребёнка в семье» 2.Семинар – практикум «Играем пальчиками»
Март	Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье»

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Наименование уголков, оборудованных в группе	Наполнение уголка
Уголок спорта	Доска ребристая, мячи разного размера, обручи, скакалки, кегли, кольцеброс, бубны, .

#### 3.2. Материально – техническое обеспечение Программы.

Наименование	Перечень
Печатные пособия	1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М. 1985 2. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Магнитофон, экран, проектор, ноутбук
Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)	Образовательные сайты (Дошколёнок, педсовет, маам, детсад и т.д.)
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Уголок для двигательной активности
Демонстрационные пособия	Плакат «Правила гигиены», оборудование для закаливания: массажные коврики, картотека утренней гимнастики - картотека подвижных игр -картотека гимнастики после дневного сна - картотека дыхательной гимнастики - картотека пальчиковой гимнастики, физкультминуток.
Оборудование	Стулья -23; лавка -2; шкаф -1

### 3.3. Список литературы.

#### Физическая культура

- 1.Теплякова Л.А., Шишова С.В. «Учимся быть здоровыми» Тамбов,из-во ИПКРО,1995
- 2.Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1987
- 3.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М. 1985
- 4.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2006
- 5.Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа/ авт.- сост. Н.В. Лободина.- Волгоград: Учитель,2012
- 6.Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа/ авт.-сост. И. А. Осина ( и др.) - Волгоград, 2012.