

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 «Улыбка»

Принято

Педагогическим советом МБДОУ
«30» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю

заведующая МБДОУ
И.Ю.Кукиева



2023 г.
Приказ № 86

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
общеразвивающей направленности
средней группы
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Круглякова К.И.

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел программы	Содержание разделов	Страницы
Целевой	1.1. Пояснительная записка 1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	3
	1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы	4
	1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	4
Содержательный	2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)	6
	2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	24
	2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	26
Организационный	3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	27
Дополнительный	Приложения	29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования
- с учетом парциальной программы «Старт» под редакцией Л.В.Яковлевой, Р.А. Юдиной.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –

образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

- ✓ Санитарные правила СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.02.2021 №2;
- ✓ Государственная программа Республики Северная Осетия – Алания на 2020-2024 годы;
- ✓ Устав МБДОУ детский сад №10 «Улыбка».

Срок реализации Программы – 1 год (2023 - 2024 учебный год)

Содержание Программы вариативно и может быть изменено инструктором по физической культуре.

1.1.1. Цель Программы:

Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

1.1.2. Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование у них основ двигательной и гигиенической культуры, представлений о здоровом образе жизни;
- Воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, любви к окружающей природе, семье;
- Развитие эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- Содействие развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- Стимулирование воображения воспитанников;
- Обеспечение полноценного художественно-эстетического развития детей, формирование основ их общей культуры;

- Взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей, оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития воспитанников.

1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы

Физическая культура.

Умеет держать правильную осанку. Развита двигательные умения и навыки, умеет творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Умеет прыгать в длину и высоту с места сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Умеет прыгать через короткую скакалку.

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

Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься в горку.

Умеет выполнять построения, соблюдать дистанцию во время передвижения.

Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

Во всех формах организации у детей развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Ребенок активно участвует в играх с мячами, скакалками, обручами.

Умеет детей играть в игры, в ходе которых развиваются быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.

Проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Умеет передавать простейшие действия персонажей.

Стремятся выполнять действия по сигналу.

1.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Периодичность проведения педагогической диагностики (мониторинга) 2 раза в год (сентябрь, апрель).

Методы педагогической диагностики:

- наблюдение,
- диагностическое задание,
- диагностическая игровая ситуация,

Результаты педагогической диагностики оформляются в «Карту индивидуального развития ребенка».

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
СЕНТЯБРЬ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении в прыжках и метании в даль.	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.); ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	1.Бег на 30 м, с высокого старта. 2.Прыжки в длину с места (3 раза)	«Найди себе пару	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
				1.Метание мешочка в даль правой и левой рукой (по 3 раза). 2.Игровое упражнение «Аист» -равновесие.		
II	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять в метании вдаль правой и левой рукой; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и статическом равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равнения ходьба и бег в колонне по одному.	без предметов	1.Метание набивного мяча, вес 1 кг (3 раза) 2. Игровое упражнение «Кто глубже наклонится» - гибкость.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
				1.Подбрасывание и ловля мяча вверх. 2. Ходьба и бег между двумя линиями.		

III	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; упражнять в энергичном отталкивании от пола и приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка равнения; ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «стоп», «зайки»-прыжки на месте. Ходьба и бег в чередовании.	с мячом	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
				Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета».(4-5 прыжков). 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10—15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
IV	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в подбрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями Ходьба и бег врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.	с малым обручем	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору»	«Карлики и великаны» Дыхательные упражнения
				1. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.		

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
ОКТАБРЬ						
I	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «воробушки»-остановиться сказать «чик-чирик» и продолжить ходьбу; бег врассыпную; бег в чередовании с ходьбой	с кубиками	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
II	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении	Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры (p-40 см); бег с	листочками	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

	на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	перешагивание м через шнуры (р-60 см)- повторить 2-3 р		3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.		
III	Упражнять в навыке 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, развивать точность направления движения.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег враспынную по всему залу; по команде «по местам»- быстрое построение в шеренгу. Бег змейкой между предметами.	без предмета	1.Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2—3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) 4. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонну по одному с движением рук. Дыхательные упражнения
IV	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).шнур на высоте 50 см от	«Лиса и куры»	«Найди цыпленка» Дыхательные упражнения

	упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазанье под шнур (дугу) не касаясь руками пола.	одному; ходьба с перешагиванием через бруски по переменно (р- 2 шага). Ходьба и бег врассыпную.		1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра).		
V	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить умение подбрасывать и ловить мяч.	Ходьба и бег в колонне по одному . Ходьба и бег между предметами (2-3 р). Ходьба приставным шагом в сторону.	с кубиками	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)	«Волк и зайцы»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, впереди звено победившее в игре. Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
НОЯБРЬ						

I	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на носках; упражнять в навыке приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную, на носках в чередовании с обычной ходьбой.	без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров) 2. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательные упражнения
				1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.		
II	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; закрепить ползание на четвереньках.	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе. Обычная ходьба, бег врассыпную.	с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10—12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Где спряталась лиса?». Дыхательные упражнения
				1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10—12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (д-3 м). (2-3 раза)		
III	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; упражнять в ползании на животе с правильным хватом рук за края скамейки; повторить упражнение на	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег	с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза)	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонну по одному с

	сохранение устойчивого равновесия.	врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (2-3 раза).		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед (2-3 раза) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (р-3 м) (2-3 раза)		движением рук. Дыхательные упражнения
IV	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры (шнуру) сохраняя устойчивое равновесие; закрепить умение легко прыгать через препятствие со взмахом рук; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному выполняя повороты на углах; ходьба и бег врассыпную, по сигналу найти свое место в колонне; бег «змейкой».	с косичками	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. 1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу 2. Прыжки на двух ногах через 5—6 брусков (в- 10 см), положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед.с обычной ходьбой Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
ДЕКАБРЬ						
I	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; закрепить умение	Построение в шеренгу. Расчет на «белочек» и «зайчиков», перестроение в	с мячом	1. Прыжки со скамейки (в- 20 см) (6-8 раз). 2. Прокатывание мячей между предметами.	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

	прокатывать мяч между предметами, развивая глазомер и ловкость.	пары; ходьба по залу парами, в колонне по одному; бег в рассыпную.		1. Прыжки со скамейки (в- 25 см) (6-8 раз). 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Бег по дорожке (ш-20 см).		
II	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер; закрепить ползание на четвереньках в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу 2-я руками снизу (р- 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыгнуть со скамейки	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка». Дыхательные упражнения
				1. Перебрасывание мячей друг другу 2-я руками из-за головы, ноги на ш.п. (р- 2 м). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьему»(д-3-4 м) (2 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (4-5 мячей), руки на поясе (р- 2-3 шага).		
III	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге, перестроении в пары; упражнять в ползании на животе, с правильным хватом рук за края скамейки; повторить упражнение в равновесии; закрепить прыжки на 2-х ногах.	Построение в шеренгу; повороты направо, налево; ходьба в колонне по одному, по сигналу парами, в колонну по одному; ходьба на наружных	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, хват рук с боков скамейки (2-3-раза). 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой (2-3-раза).	«Птички и кошка»	Игра малой подвижности «Отгадай, чей голос?» Дыхательные упражнения
				1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.(2-3-раза). 3. Прыжки на 2-х ногах до лежащего на полу обруча,		

		сторонах стоп; бег враспын.		прыжок в обруч и из обруча (дис-3 м).(2-3-раза).		
IV	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колена; четкие повороты на углах; ходьба на носках; бег парами.	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом (2-3-раза). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах (2-3-раза). 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (выс. 25 см от пола) (2-3-раза). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах снизу (10-12 раз) 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки (в- 25 см)(2-3-раза).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

Недел	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
ЯНВАРЬ						
I						
II	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами на	Ходьба в колонне по		1. Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (2-2,5 м) (3-4 раза)	«Кролики»	

	задевая их; упражнять в ходьбе по канату, формируя устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	одному; ходьба и бег между предметами; прыжки с продвижением вперед; ходьба в колонне по одному.	с обручем	2. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). 1. Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой (2-2,5 м) (3-4-раза). 2. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа. (2-3-раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-я руками, произвольно.		Ходьба по ребристой доске. Дыхательные упражнения
III	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; упражнять в прыгивании с высоты, легко приземляться; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба на пятках; бег врассыпную	с мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (в- 25 см) (2-3-раза). 2. Перебрасывание мячей друг другу 2-я руками снизу (р- 2 м) 1. Прыжки с куба (в – 30 см) (2-3-раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-я руками, хват с боков (2-3-раза). 3. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд (на р- 40 см), дис – 3 м (2-3-раза).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
IV	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой, закрепить ползание по гимнастической скамейке. Закрепить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед и подлезание под шнур	Ходьба в колонне по одному; ходьба «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры (р-30 см) попеременно правой и левой ногой; ходьба и	без предметов	1. Обивание мяча о пол одной рукой (до 5 раз) раз подряд и ловля 2-я руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2-3-раза). . 1. Обивание мяча о пол одной рукой (до 12 раз) подряд и ловля 2-я руками. 2. Прыжки на 2-х ногах справа, слева от каната, продвигаясь вперед (дис- 3 м) (2-3-раза). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (в- 40 см) прямо и боком (2-3-раза).	«Цветные автомобили»	Игра малой подвижности «Найди флажок?». Дыхательные упражнения

		бег врассыпную.				
--	--	--------------------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
ФЕВРАЛЬ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур; закрепить перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленным и в одну линию предметами, 5-6 штук (р-2 шага); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	с гантелями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот кругом (2-3-раза). 2. Прыжки через бруски (в- 10см, р- 40 см) (2-3-раза). 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур (д-3 м) справа и слева продвигаясь вперед, с энергичным махом рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу (р-2 м) двумя руками снизу (10-12 раз).	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч;	Ходьба в колонне по одному, на сигнал:«Аист!»	с косичкой	1. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей между предметами (2-3 раза).	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в

	развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	- остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.		1. Прыжки на 2-х ногах через короткие шнуры (6-8 шт), р- 50 см (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (р-2,5 м) в шеренгах, стоя на коленях (10-12 раз). 4. Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки на поясе (2-3 раза).		ладоши на каждый четвертый счет. Дыхательные упражнения
III	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	с мячом	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках. 1. Метание мешочка в вертикальную цель (д – 50 см) правой и левой рукой от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (2-3 раза).	«Собери мины».	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад «Как солдаты». Дыхательные упражнения

IV	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи» (2-3 раза). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи (5-6 шт.), высоко поднимая колени на р- 2 шага (2-3 раза).	«Воробушки и автомобиль» .	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. Дыхательные упражнения
				1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вывести вперед, подняться и пройти дальше (2-3 р) 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика р-2 м.		

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
МАРТ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу; по сигналу поменять	без предметов	1. Ходьба на носках между предметами (р- 50см)(2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (3 м) (2-3 раза).	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди цветок для мамы».

		направление движения; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.		1. Ходьба и бег по наклонной доске (2-3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку (2-3 раза).		Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; упражнять в прыжках в длину с места; закрепить умение перебрасывание мешочков через шнур и перебрасывать мяч через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «лошадки»- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; обычная ходьба; на сигнал «мышки»- ходьба на носках, руки за голову; ходьба и бег врассыпную	с обручем	1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мешочков через шнур (8-10 раз).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонну по одному с движением рук Дыхательные упражнения
				1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через сетку 2-я руками из-за головы (2 м) и ловить после отскока (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя – ноги врозь) (по 8-10 раз).		
III	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; упражнять в прокатывании мяча между предметами;	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на	с малым мячом	1. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в один ряд (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-я руками (2-3 раза).	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

	закрепить умение ползать на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	носах, присесть, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		1. Прокатывание мячей между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2-3 раза). 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове (2-3 раза).		Дыхательные упражнения
IV	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	с флажка ми	1. Лазанье по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки в стороны (2-3 раза). 3. Прыжки через шнуры (5-6 шт.), положенные в одну линию (2-3 раза). 1. Лазанье по гимнастической стенке, с продвижением вправо по 3 рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамье перешагивая через кубики, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах через бруски (5-6 шт., в-5 см) (2-3 раза).	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем зайку» Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
АПРЕЛЬ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу дети переходят к ходьбе с пере-	без предметов	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на 2-х ногах через бруски (5-6 шт., в-10 см., р.-40 см.) (2-3 раза).	«Пробеги тихо».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг

		шагиванием через бруски (8-10 шт.) попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (5-6 шт., р- 50 см) (2-3 раза). 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (с р- 2,5 м)		Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инстр. ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения Ходьба и бег врассыпную.	с кеглей	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза). 3. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 4. Метание мячей в вертикальную цель (р.-1,5 м) от плеча 5. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-я руками.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. Дыхательные упражнения

III	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с мячом	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». Дыхательные упражнения
				3. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность (по 4 раза) 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи»(2-3 раза). 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (д- 3 м).		
IV	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя:	с гимнастической палкой	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 шт.) (2-3 раза).	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

		«Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, вывести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами поставленными в один ряд(р.- 40 см) (2-3 раза).		
--	--	---	--	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		4 минуты	13 минут			3 минуты
МАЙ						
I	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в перебрасывании мяча из-за головы.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	без предметов	1. Ходьба по наклонной доске (ш- 15, в- 35 см) 2. Прыжки в длину с места через шнуры (р – 30-40 см) 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середина присесть, встать и пойти дальше 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы в шеренгах (2-3м.). 3 Прыжки в длину с места через шнуры (р – 50 см).	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. Дыхательные упражнения

II	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	с кубиками	1. Прыжки в длину с места через шнур (р. -50 см) (6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы (8 раз). 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 1. Прыжки в длину с места через шнур (р. -60 см) (8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы (8 раз). 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
III	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному; «лошадки» - высоко поднимать колени, руки на поясе; бег враспынную.	с гимнастической палкой	1. Метание в вертикальную цель (р-2 м) правой и левой рукой, от плеча (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). 1. Метание в вертикальную цель (р-2 м) правой и левой рукой, от плеча (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

IV	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. \\	с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева (д- 3 м) (2-3 раза)	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
				1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).		

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

Формы
• НОД • утренняя гимнастика • подвижные игры • спортивные игры • игровая ситуация • ситуации (<i>ситуации морального выбора, ситуации общения и взаимодействия, проблемные ситуации, игровые ситуации, ситуативный разговор с детьми, практические ситуации по интересам детей, ситуационные задачи и др.</i>) • проект • спортивные праздники и развлечения
Методы
• методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др.</i>); • методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения, образовательные ситуации</i>); • методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (<i>рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, .</i>); • репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (<i>упражнения на основе образца воспитателя</i>); • эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (<i>применение представлений в новых условиях</i>)
Средства
• демонстрационные и раздаточные; • визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; Средства, направленные на развитие деятельности детей: • двигательной (<i>оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.</i>); • игровой (<i>оборудование для подвижных игр</i>); • коммуникативной (<i>дидактический материал</i>);

- чтения художественной литературы (*использование стихов, потешек, загадок и т.д.*);
- познавательно-исследовательской (*натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, и др.*);
- трудовой (*помощь детей в раскладке и уборке спортивного оборудования и инвентарь*);
- продуктивной (*спортивное оборудование и инвентарь*);
- музыкально-художественной (*аудиозаписи и др.*).

Формы образовательной деятельности в НОД	
фронтальный	<i>(все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение; применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом)</i>
поточный	<i>(дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнурку, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.); этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости; данный способ широко используется для закрепления пройденного материала)</i>
Групповой	<i>(дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его; одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом))</i>
Индивидуальный	<i>(применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности)</i>

2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников

Система работы с родителями

Период	Содержание работы	Форма работы	Ответственный
Сентябрь	«Основные гигиенические требования к одежде и обуви детей для занятий физической культурой в детском саду»	Консультация для родителей	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Информация по итогам мониторинга	Индивидуальная беседа	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Акция «Путь к здоровью»	Выпуск семейной стенгазеты	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Детский спортивный уголок»	Папка - передвижка	Инструктор по физической культуре
Январь	«Правила утренней гимнастики»	Консультация для родителей на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Игра, как средство полноценного развития ребенка»	Консультация на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Март	«Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Консультация для родителей на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Апрель	«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»	Папка - передвижка	Инструктор по физической культуре
Май	Информация по итогам мониторинга	Индивидуальная беседа	Инструктор по физической культуре

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год изд.
	Федеральная образовательная программа дошкольного образования		
Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 4-5 лет	М.: Мозаика-Синтез.	2020
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа 4-5 лет.	М.: Мозаика-Синтез.	2017
Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт»	Владос	2014
П.П. Буцинская, В.И. Васюкова	«Общеразвивающие упражнения в д\с»	М.«Просвещение»	1990
А.И. Фомина	«Физкультурные занятия и спортивные игры в д\с»	М.«Просвещение»	1984
Е.А. Алябьева	«Нескучная гимнастика»	Москва, ООО «ТЦ Сфера»	2014
Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	«100 комплексов ОРУ для старших дошкольников»	Москва, ООО «Издательство «Скрипторий 2003»	2009
Е. И. Подольская	«Необычные физкультурные занятия для дошкольников»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2010
Т.Б. Сидорова	«Познавательные физкультурные занятия»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2011
М.Ю. Картушина	«Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»	Москва, ООО «ТЦ Сфера»	2012

В.Г. Фролова	«Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»	Москва, «Просвещение»	1986
Фролова, Г.П. Юрко	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	Москва, «Просвещение»	1983
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду	Москва, «Мозаика синтез»	2014
С.Я. Лайзане,	Физическая культура малышей»	Москва, «Просвещение»	2004
Л.Д. Глазырина, Москва	«Физическая культура дошкольникам»	«Владос	2001
А.Г. Голубева	Гимнастика и массаж для самых маленьких	М, «Мозаика синтез	2005
С.Н. Теплюк,	Занятия на прогулке с малышами	М, «Мозаика синтез	2005
Л.Ф. Литвинова	Русские народные подвижные игры	Москва, Просвещение	1988
Н.Луконина, Я. Чадова	«Физкультурные праздники в д\с»	Москва, Пресс»,	2004
Э.Я. Степаненкова	Методика физического воспитания»	М, «Мозаика синтез»	2005
Степаненкова Э.Я	Физическое воспитание в детском саду	М.: Мозаика - Синтез	2005-2010
Н.А. Малехина, Л.А. Колмыкова	«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в доу»	С.- Петербург, «Детство-пресс»	2012
Е. И. Подольская	«Физическое развитие детей 2-7 лет»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2012

Двигательная деятельность детей в МБДОУ

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю по сетке	Инструктор по физкультуре
	НОД на воздухе	1 раз в неделю по сетке	Воспитатели групп
3	Подвижные игры	По плану	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	по плану	Воспитатели групп
6	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

Инструментарий

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	средний	низкий
мальчики	8,1 и ниже	8,2-9,2	9,3 и выше
девочки	8,3 и ниже	8,4-9,4	9,5 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м, с разделительной полосой по середине), на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «На старт!» 2 детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу. Затем следуют команды «Внимание!» - поднимая флажок вверх, «Марш!» - мах флажком вниз (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	средний	низкий
мальчики	85 и выше	63 – 84	62 и ниже
девочки	80 и выше	56-79	55 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Бросок набивного мяча (1 кг)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

	высокий	средний	низкий
мальчики	больше 185	184 - 138	ниже 137
девочки	больше 178	177 - 123	ниже 122

Оборудование: набивной мяч (1 кг)

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом двумя руками из за головы, ноги на ширине плеч. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Результат: засчитывается лучший результат из 3 попыток

Метание мешочка с песком (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

Правая рука

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 5,7	5,6 – 4,5	ниже 4,4
девочки	более 4,4	4,3 – 3,5	ниже 3,4

Левая рука

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 4,2	4,1 – 3,0	ниже 2,9
девочки	более 3,5	3,4 – 2,8	ниже 2,7

Оборудование: мешочек с песком массой 200 г, в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;

- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток (по Г. Юрко).

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 20	15 - 19	менее 15
девочки	более 28	19-27	менее 19

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке (по М.А. Руновой).

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Координация движений

(подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	средний	низкий
мальчики	более	24 - 19	менее

	25		19
девочки	более 25	24 - 19	менее 19

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места. (по Руновой М.А.)

Гибкость (см)

(наклон из положения стоя)

Цель: определить подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 6	4-5	менее 4
девочки	более 9	7-8	менее 7

Оборудование: скамейка высотой 20 – 25 см, линейка.

Процедура тестирования. Исходное положение: основная стойка, стоя на скамейке, кончики пальцев ног вровень с краем скамейки, поверхность скамейки соответствует нулевой отметки.

Ребенок наклоняется вниз, не сгибая колен (страховка обязательна), руки скользят по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

Результат - заносится в сантиметрах, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

(по М.А. Руновой).

Картотека подвижных игр в средней группе

1. «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Ход игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

2. «Самолеты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы! » - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели! » - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку! » - дети садятся на скамейку.

3. «Огуречик,огуречик»

Цель: Формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: на одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик,
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

4. «У медведя во бору»

Цель: Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить) .

Ход игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

5. «Цветные автомобили»

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках (кольцо, картонный диск, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз.

6.«Перелет птиц»

Цель: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают! » - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря! » - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

7.«Лиса и куры»

Цель: Закреплять прыгивание с гимнастической скамейке.

Ход игры: На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала – «нора» лисы. Все свободное место – это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя куры прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

8. «Кот и мыши»

Цель игры: развитие ловкости, внимания, чувства ритма, словесной памяти, коллективного взаимодействия, стремления к взаимовыручке.

Выбор ведущего и водящего: в роли ведущего целесообразнее выступать педагогу – он объясняет правила и следит за ходом игры. Для выбора кота и мышки возможно использовать речевку-песенку, проговариваемую затем в ходе игры: это поможет детям одновременно выучить текст:

Мыши водят хоровод,

На лежанке дремлет кот,

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите:

Как проснется Васька-кот,

Разобьет весь хоровод!

Описание хода игры: играющие водят хоровод, в центре которого – мышка – это ее «домик», проговаривая или напевая слова. Как только песенка кончилась, играющие понимают руки, не размыкая их – «дверки открываются», мышка выбегает наружу и бежит от кота, поджидавшего ее за пределами хоровода.

9. «Воробушки и автомобиль»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Ход игры: Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

10. «Зайцы и волк»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Ход игры: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк! ».

Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

11. «Птички и кошка»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом - «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

12. «Кролики»

Цель: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Ход игры: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила: Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Варианты: в каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

13. «Котята и щенята»

Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, в беге, лазании.

Ход игры: Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие- щенят.

Котята находятся около гимнастической стенки, щенята- на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро)

Воспитатель предлагает котяткам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки.

Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

14. «Собери мины»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, быстроту

По залу разбросаны шары двух цветов-мины. Напротив, каждой команды стоит корзина. По сигналу «Собрать мины» каждая команда собирает шары своего цвета. Побеждает та команда, которая быстрее соберет шары.

15. «Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Ход игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

16. «Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в цель. Развивать ловкость, глазомер.

Оборудование: небольшие резиновые мячи для охотников, эмблемы для зайцев и охотников, медали.

Ход игры:

Не барашек и не кот,

Носит шубу круглый год.

Шуба серая - для лета,

Для зимы - другого цвета.

....

Что за звери для метелей

Шубки новые надели?

В зимний холод тёплый мех

Так похож на первый снег!

Не ходить в такой красе

Ни волчице, ни лисе!

(Заяц)

Ход игры:

На одной стороне площадки место для охотников, обозначенное чертой, на другой – зайцев, обозначенные кружками. В каждом кружке могут находиться по 2 – 3 зайца. По сигналу свистка зайцы выбегают из кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник!» зайцы приседают, а охотники, не сходя с места, бросают в них мячами (в руках по 2–3 мяча). Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе. Кто нарушил правило выходит из игры.

17.«Пробеги тихо»

Цель: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.

Ход игры: дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит: «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий

говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

18. «Совушка»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Ход игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022007

Владелец Кукиева Инна Юрьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024