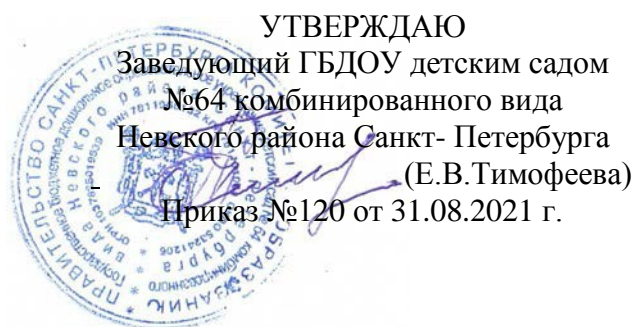


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом
№64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е.В.Тимофеева)
Приказ №120 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре Егоровой Марии Михайловне
Группа: среднего возраста, (4-5 лет)**

**Санкт-Петербург
2021**

Содержание

		Страница
1.	1.Целевой раздел рабочей программы	
	Пояснительная записка	
	Цель	3
	Задачи	3
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	3
	Срок реализации рабочей программы	3
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	3
2.	Содержательный раздел	4
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	6
2.2	Перспективное планирование физического развития	6
2.3	Планирование физкультурных досугов и праздников.	7
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	29
2.5	План консультаций для воспитателей	
3.	Организационный раздел	
3.1	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.2	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	31

Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной деятельности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком. Большое место уделяется формам работы с родителями воспитанников, использование которых помогает педагогам успешно реализовывать общеобразовательную программу дошкольного образования.

Для реализации программы не требуется каких-то особых условий, нестандартного материально-технического обеспечения. Она может быть реализована педагогами на существующей у дошкольной организации материально-технической базе, при условии соответствия ее действующим государственным стандартам и требованиям.

Целевые ориентиры образования

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу. Проявляет интерес к совместным играм с небольшими группами сверстников, стремится двигаться под музыку. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение 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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.

Планируемые результаты освоения программы.

(4-5лет)

К концу года дети могут: ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой. Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени пальцы ног, на стопы и ладони. Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол)не менее 5 раз подряд. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам(длина 5м). Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны. Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержательный раздел.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Средняя группа (4-5лет).

Основные движения.

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек на воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры.

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы*:

принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

- Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сен- тябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	Т е м а	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12
Ц е л и	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить	Учить: – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную; В	Учить: -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время	

	<p>сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мячком приземлении при подпрыгивании.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i></p>	<p>полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча</p> <p><i>Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару»</i></p>	<p>прокатывание мяча, лазанье под шнур.</p> <p>9*-упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра «Огуречик»,</i></p>	<p>ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p> <p>12* -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки»</p> <p><i>Подвижная игра «Огуречик»</i></p>	<p>правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».</p> <p><i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p>
--	---	--	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Сентябрь			«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот»		<p><i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом</p>	
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p><i>Физическая культура:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении,</p>
Цели	Учить: – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном	Учить: –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в	Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритmicность при перешагиван	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под		

	отталкивани и и мягком приземлени и на полусогнуты е ноги в прыжках с продвижени ем вперед.	приземлени и на полусогнут ые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	ии через бруски; - в прокатывани и мяча в прямом направлении , в лазанье под дугу.	дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенно й площади опоры.	развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
--	---	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Октябрь	<p><i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», 15* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Автомобили», 18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «ловишки»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?» 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании и обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?» 24* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»</p>	<p>Здоровье: развитие умения заботиться о своем здоровье.</p> <p>Социализация: приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.</p> <p>Труд: побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.</p> <p>Безопасность: развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.</p>
Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>				
Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p>Физическая культура: развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко,</p>
Цели	Упражнять	Упражнять	Упражнять	Упражнять	

	и в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	- в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в прыжках, приземлени и на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча.	– в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках.	- в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили» 36* - упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. <i>Игровые упражнения</i> : «пингвины», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «самолеты»	ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. <i>Здоровье</i> : продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. <i>Социализация</i> : развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. <i>Труд</i> : Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря.
--	---	---	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	<p><i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»» 27* - упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения</i> : «Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Самолеты» «Найди себе пару» 30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения</i> ; «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры» 33* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. <i>Игровые упражнения</i> «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару»</p>		<p><i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Декабрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и o б p a з o в а т е л ь н ы х o б л a c т e й): у м e e т б e г a т ь , c o x p a н я я р a в н o в e c и e , и з м e н я я н a п p a в л e н и e , т e м п б e г a в c o o т в e т c t в и и c у к a з a н и я м и в o c п и т a т e л я , c o x p a н я e т р a в н o в e c и e п р и x o д ь б e и б e г e п o o г p a н и ч e н н o y п л o c к o c t и , н a п o в ы ш e н н o y o п o p e , м o ж e т п o л з a т ь п p o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , п o д л e z a т ь п o д д y г и , c г p y п п и p o в a в ш и c ь , к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п p a в л e н и и , д р y г д р y г y и з p a з н ы х и . п . , п p o я в л я e т и н т e p e c к y ч a c t и ю в c o в м e c t н ы х и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x , п p o я в л я e т y м e н и e в з a и м o д e й c t в o в a т ь и л a д и т ь c o c в e p c t н и к a м и в н e п p o d o л ж и т e л ь н o y c o в м e c t н o y и г p e , в ы п o л н я e т п p a в и л a и г p , п o м o г a e т в p a c c t a н o в k e и y б o p k e c п o p t и н в e н t a p я .</p>				

Те ма	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Физическая культура:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, <i>Здоровье:</i> формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. <i>Социализация:</i> формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. <i>Труд:</i> продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря. <i>Познание:</i> развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. <i>Коммуникация:</i> формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. <i>Музыка:</i> развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с
Цели	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 6* – упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару»	Упражнять в ходьбе колонной по 1, Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» 9* – повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения</i> : «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птичек	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить в правильном у хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 12* упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии-ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.	

				и и кошка»	<i>Подвижная игра «Автомобили» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</i>	темпои и ритмом музыки.
--	--	--	--	------------	--	-------------------------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Дек абр ь	<p><i>Подвижная игра «Лиса и куры», малоподвижная игра «Найдем цыпленка» 3* - упражнять в ходьбе и беге между предметами.</i></p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»</p>				
Ян- вар ь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т б е г а т ь, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о о г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и, н а п о в ы ш е н н о й п л о щ а д и о п о р ы, в л а д е е т с о о т в е т с т в у ю щ и м и в о з р а с т у о с н о в н ы м и д в и ж е н и я м и, с т р е м и т с я с а м о с т о я т е л ь н о в ы п о л н я т ь э л e м e н т а р н ы е п о р у ч e н и я, п р e o д o л e в а т ь н e б o л ь ш и е т р у д н o с т и, у м e e т з а н и м а т ь с e б я и г р о й</p>				
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24
Цели	<p>Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках.</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу.</p> <p><i>Подвижная игра</i>« Найди себе пару» 18* -</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнения</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	

		<p><i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* - упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i></p>	<p>упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i></p>	<p>х с мячом. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i></p>	<p>видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. <i>Социализация:</i> продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. <i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. <i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. <i>Музыка:</i> развивать</p>
--	--	--	--	--	---	---

						<p>умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> <p><i>Коммуникация:</i></p> <p>развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>
--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Январь					
Февраль	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о о г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , н а п о в ы ш е н н о й п л о щ а д и о п о р ы , п р и п е р е ш а г и в а н и и ч е р е з п р е д м е т ы , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х м е ж д у п р e д м e т a м и , н e з a д e в a я и x , п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т с я в п р ы ж к a x н a д в у х н o г a x и п р и з e м л я т ь с я н a п o л y c o г н y т ы e н o г и , м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и , м e ж д у п р e d m e t a m и , д р у г д р у г y ; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и в ы п o л н e н и и ф и з и ч e c k o y a a к т и в н o c т и , г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x , п o н и м a e т , ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o , п o м o г a т ь д р у г д р у г y</p>				
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Котят и щенята» 27*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя в бору» 30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» 33*упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 36* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный

			«Покружись», Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	–Красный Нос»	Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»	<i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. <i>Познание:</i> развитие сенсорики. <i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. <i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
--	--	--	---	---------------	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Февраль						
Март	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т б е г а т ь, с о х р а н я я р а в н о в е с и е, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х в р а з л и ч н ы х н а п р а в л e н и я х, м е ж д у п р e д м e т а м и,, л а з а т ь п о г и м н а с т и ч e с к о й л e с т н и ц e п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т с я в п р ы ж k a x н a д в у х и м я г k o п р и з e м л я т ь c я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и, п р ы г a e т в д л и н y c м e c т a, м o ж e т к a т a т ь м я ч в п р я м o м н a п р a в л e н и и, c в o e м у н a п a р н и к у, y д a р я т ь м я ч o м o б п o л 2-м я р у к a м и, o д н o й и л o в и т ь 2-м я р у к a м и; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и в c a м o c т o я т e л ь н o й д в и г a т e л ь н o й д e я т e л ь н o c т и, и м e e т э л e м e n т a р н ы e п р e д c т a в л e н и я o ц e н н o c т и з д o p o в ь я, y м e e т д e й c t в o в a т ь c o в м e c t н o в п o д в и ж н ы х и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x, c o г л a c o в ы в a т ь д в и ж e н и я в c o o т в e c t в и и c т e m п o м и p и т м o м м у з ы k и.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<p>Физическая культура: развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; формировать умение выполнять действия по сигналу; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для</p>
	Цели	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6* - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, в ползании на животе по</p>	<p>У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9* - упражнять детей в беге выносливост</p>	<p>У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку» 12* - упражнять в</p>	

		<p>по сигналу воспитателя .</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький»</p> <p><i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»</p>	<p>гимнастической скамейке.</p> <p>Повторить-прокатывание мяча между предметами .</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Лошадка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>ь,</p> <p>- в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p>	<p>ходьбе попеременно о широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> : «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p>	<p>здоровья сна, движений.</p> <p>Социализация: продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх.</p> <p>Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p>Познание: продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Коммуникация: продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно</p>
--	--	---	---	---	--	---

						образовательной деятельности. Музыка: совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Ма рт					
Ап- рел ь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т х о д и т ь п р я м о , н е ш а р к а я н о г а м и , с о х р а н я я з а д а н н о е в о с п и т а т е л е м н а п р а в л е н и е , в ы п о л н я я р а з л и ч н ы е з а д а н и я п о с и г н а л у в о с п и т а т е л я , с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , н а п о в ы ш е н н о й п л o щ a d и o п o р ы , м o ж е т б р o с а т ь м я ч и л o в и т ь д в у м я р у к a m и , o т б и в а т ь м я ч o з e м л ю o d n o й r y k o y – л o в и т ь 2-м я r y k a m и , в л a д e e т с o o т в e т с т в у ю щ и м и в o з р a с т у o с н o в н ы м и д в и ж e н и я m и , г o т o в c o б л ю д а т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e с т н ы x и г r a x , з н a e т п р e d м e т ы б л и ж a й ш e g o o k р у ж e n и я , o р и e n т и р у e т с я в п р o c т р a n c т в e з a л a и ф и з k y л ь т у р н o y п л o щ a d k и .				
	Тем а	Занятия 13– 15	Занятия 16– 18	Занятие 19– 21	Занятие 22– 24
Цел и	Упражнять - в ходьбе и беге по колонной по по- одному, врассыпную ; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». 15* - упражнять в	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - врассыпную , В метании мешочков в горизонталь ную цель, В умении занимать правильное и.п. в	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с выполнение м задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четверенька х. Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность.	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную , - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> Птички и кошка» 24* - упражнять в ходьбе и беге между предметами,	

	<p>ходьбе и прыжках в беге с длину с поиском места. своего места в колонне, - в прокатыван ии обручей, - в упражнения х с мячами. <i>Игровые упражнения</i> : «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».</p>	<p>и прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». 18* - повторить ходьбу и бег; Упражнени я в прыжках и подлезании. <i>Игровые упражнения</i> : «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушк и и автомобиль » <i>Малоподви жная игра</i> «Найдем воробушка» .</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Совушка» 21*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасыва нии мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения</i> : «Успей поймать», «Подбрось- поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>- в равновесии, - в перебрасыва нии мяча. <i>Игровые упражнения</i> : «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>в развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. <i>Здоровье:</i> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. <i>Социализация:</i> поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. <i>Музыка:</i> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом</p>
--	---	---	--	---	---

						музыки.
--	--	--	--	--	--	---------

Перспективное планирование для средней группы.

Основные виды движений	сентябрь	Октябрь	ноябрь
Ходьба	Обычная, на колонной, на носках, с высоким подниманием колен.	В колонне по одному, по два (парами); мелкими и широкими шагами.	На носках, на пятках, на наружных сторонах стопы.
Бег	Обычный.	В колонне по одному, по два (парами)	В колонне по одному; на носках. Челночный бег 3 раза по 10 м
Перестроение	В колонну по одному.	В колонну по одному, в шеренгу.	В круг. В полукруг.
Ползание, лазание	На четвереньках по прямой (расстояние 10 м).	Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	По горизонтальной и наклонной доске.
Прыжки	На месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).	На месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге на правой и левой поочередно).
Движения с мячом	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.	Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м).	Катание мяча между предметами, с попаданием в предметы.
Равновесие	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см.)	Ходьба по линии, по веревке (диаметр 1.5-3 см), по степам.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом).
Общеразвивающие упражнения	Комп.№1, №2	Комп.№3, №4	Комп.№5, №6
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Подарки», «Охотники и утки». «Найди себе пару»,	«Мы веселые ребята», «Охотники и зайцы».	«Кто ушел?», «Гуси-лебеди», «Самолеты».
Основные виды движений	декабрь	Январь	февраль
Ходьба	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево).	В разных направлениях: по прямой, по кругу, вдоль границ зала.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).

Бег	С высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	В разных направлениях: змейкой, враспынную, по кругу.	Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
Перестроение	В колонну по два,	В колонну по три.	Равнение по ориентирам.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; на колени и локти.	По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
Прыжки	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.	Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.	Прыжки с высоты 20-25 см, Прыжки с заданиями для рук.
Движения с мячом	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м).	Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками. (3-4 раза подряд).	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
Равновесие	Ходьба по ребристой доске. Перешагивание через предметы (высота 20-25 см).	Ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз (шир.15-20 см, выс. 30-35 см).	Стоя на полу: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек.)
Общеразвивающие упражнения	Комп.№7, №8	Комп.№9, №10	Комп.№11, №12
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Огуречик», «Ловишки», «Салки-приседалки».	«Ловишки с ленточками», «За высоким, за низким».	«День, ночь», «Ловишки с мячом».

Основные виды движений	март	Апрель	май
Ходьба	В разных направлениях: змейкой (между предметами), враспынную.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления.	Ходьба с изменением темпа, со сменой направляющего.
Бег	Непрерывный бег в медленном темпе (1-1.5 мин).	На расстояние 40 - 60 м. со средней скоростью.	Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на 20 м (5.5-6 сек)
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Перестроение в звенья.	Размыкание и смыкание обычным шагом.
Ползание, лазание	Пролезание в обруч.	Лазанье по	Лазанье по

	Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	гимнастической стенке (высота 2 м).	гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой.
Прыжки	Впрыгивание на возвышение с места толчком двух ног.	В длину с места (не менее 70 см).	Прыжки с короткой скакалкой.
Движения с мячом	Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5 м)	Метание предметов в горизон. цель (с расстояния 2-2.5 м)	Метание предметов в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2 м.
Равновесие	Стоя на скамейке спрыгнуть и мягко приземлиться.	Кружение в обе стороны (руки на поясе).	Во время бега остановиться и присесть..
Общеразвивающие упражнения	Комп.№13, №14	Комп.№15, №16	Комп.№17, №18
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«У медведя во бору», «Догони мяч».	« Перелет птиц», «Товарищи космонавты».	« Догони мяч», « Великаны и гномы».

Планирование физкультурных досугов и праздников.

месяц	название
Сентябрь	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Октябрь	Осень золотая
Ноябрь	Любимые сказки
Декабрь	Зимушка-зима
Январь	Новогодние приключения
Февраль	23 февраля
Март	Весна-красна
Апрель	Олимпиада
Май	День Победы

Планирование работы с родителями.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

План консультаций для воспитателей

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Уровень физического состояния детей. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

Организационный отдел.

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать и прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Большое значение в освоении программы имеет взаимодействие с семьей.

Важной формой работы с семьей является взаимопознание и взаимоинформирование.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности педагогов, родителей и детей является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей. Все пространство предметно-пространственной среды группы **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Пространство группы **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Игры, пособия, мебель в группе **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. В группе организованы различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей, таким образом, развивающая среда группы является **вариативной**. Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДООУ (**созданы условия реализации образовательных областей**: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие) Все игры и пособия в группе **доступны** всем детям. В группе имеется свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №64. Образовательное пространство физкультурного зала оснащено необходимым оборудованием: спортивным инвентарём для ОРУ (общеразвивающие упражнения), для подвижных игр, для ходьбы, бега, для ползания и лазания, для катания, бросания, ловли, для проведения эстафет, для внедрения здоровьесберегающих технологий (для комплекса закаливающих мероприятий-тактильные дорожки, «дорожки здоровья»); для проведения ЛФК-фитболы, мешочки с песком, колючие мячики для массажа, массажные «кочки» и

т.д.)Пространство физкультурного зала **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, соответствующей программе, в том числе отменяющихся интересов и возможностей детей. Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** пригодны для использования в разных видах детской активности.

В физкультурном зале организованы различные пространства (для подвижных игр, для эстафет, для спортивных игр, для лазания, для ползания, для уединения), наполненные разнообразным спортивным оборудованием, спортивным инвентарём, музыкальным центром, пианино, игрушками, играми и т.д.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей (например, игрушки для сюрпризных моментов, мячи с шипами, фитболы, настенные игры, кегли, таким образом развивающая среда физкультурного зала является **вариативной**.

Все игры и пособия в физкультурном зале **доступны** всем детям. Всё пространство предметно развивающей среды физкультурного зала **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются справки о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

Предметно развивающая среда спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДОУ **Созданы условия реализации образовательных областей**.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активностях, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** (так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

Комплектация уголков:

Во всех возрастных группах имеется

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека физкультминуток
- картотека утренних гимнастик
- картотека бодрящих гимнастик
- атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;

- бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
- мячики – ежики;
- мешочки с разной крупой для рук;
- картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
- иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
- символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .

2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .

- эспандер (средний и старший возраст) .

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;
- обручи;
- шнуры;

бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс;
- мячи резиновые разных размеров;
- попрыгунчики (средние и старшие группы) ;
- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;
- корзины для игр с бросанием;

мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;

- кегли;
- нестандартное оборудование.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.