РАССМОТРЕНА: УТВЕРЖДЕНА:

на педагогическом совете приказом заведующего

МБДОУ детского сада МБДОУ детского сада

компенсирующего вида компенсирующего вида

№32«Дружные ребята» №32 «Дружные ребята»

Протокол №1 от «28» августа 2014г. №61 от «28 » августа 2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внедрению в образовательный процесс   
образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей 4-5 лет   
(средняя группа компенсирующей направленности)  
 на 2014 – 2015 учебный год**

Выполнила

инструктор по физической культуре

Колбина Анастасия Валерьевна

г. Старый Оскол, Белгородская обл.  
2014 г.

**Содержание**

**I . Целевой раздел**……………………………………………………………………………………….3

* 1. Пояснительная записка…………………………………………………………………………………3
  2. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников………………………….4
  3. Планируемые результаты освоения Программы………………………………………5

**II. Содержательный раздел**.…………………………………………………………………………......5

Основные цели и задачи……………………………………………………………..6

Содержание психолого-педагогической работы…………………………………...6

Коррекционная работа по физическому развитию…………………………………7

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений………….8

Система физкультурно-оздоровительной работы……………………………..10

Работа с родителями……………………………………………………………….11

**III. Организационный раздел**…………………………………………………………………………11

Сетка ООД………………………………………………………………………….11

Методические материалы и средства обучения и воспитания…………………12

Организация развивающей предметно – пространственной среды……………12

**Приложения**………………………………………………………………………………………..14

Карта наблюдений физического развития детей…………………………………………..15

Перспективное планирование ООД……………………………………………………….16

Перспективный план работы с родителями……………………………………………….25

Перечень оборудования физкультурного зала…………………………………………….28

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре вторых младших групп № 1, №4 МБДОУ детский сад №32 города Старого Оскола Белгородской области (далее - Программа) разработана на 2014-2015 учебный годв соответствии с основной образовательной программой учреждения, соответствующей действующим нормативным документам (Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

**Целью** Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Основные задачи образовательной области «Физическое развитие»:**

* Развитие физических качеств.
* Правильное формирование опорно–двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
* Правильное выполнение основных движений.
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
* Овладение подвижными играми с правилами.
* Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
* Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

А так же Программа направлена на решение специфических **задач:**

* Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений.
* Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов.
* Развитие речи посредством движения.
* Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.
* Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

**Программа опирается на научные принципы построения:**

* соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

**1.2.** **Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

В средних группах компенсирующей направленности №9, №11 и №12 воспитывается 38 детей в возрасте 4 - 5 лет. Из них 19 - девочек, 19 – мальчиков. 15 воспитанников имеют основную группу здоровья по физкультуре; 18 детей – подготовительную и 3 ребенка имеют специальную медицинскую группу; 2 воспитанника освобождены от занятий физической культурой.

**Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников средней группы по направлению – физическое развитие**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная характеристика развития детей пятого года | Индивидуальные особенности детей группы |
| В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.  Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.  В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки (*хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги.  В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка. | Во всех видах ходьбы у детей с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа.  Выполнение прыжков детьми также затруднено, в процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями.  Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением. |

**1.2.Планируемые результаты освоения Программы**

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.  Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

**Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивиду­альную динамику и перспективы развития каждого ребенка (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Результаты педагогической диагностики используются ис­ключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной кор­рекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

**II. Содержательный раздел**

Образовательная деятельность по физическому развитию в МБДОУ компенсирующего вида №32 «Дружные ребята» осуществляется в соответствии с содержанием проекта примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — с. 259

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить 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.

**Коррекционная работа по физическому развитию**

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физи­ческое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориенти­ровкой в пространстве, сказывается на общем физическом разви­тии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигатель­ной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрица­тельно влияет на развитие двигательной активности детей с нару­шением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных кор­рекционных задач, определяющих процесс преодоления недостат­ков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точ­ности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.;

- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигатель­ный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, разви­вающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;

- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной па­тологии при овладении движениями *{скованности, малоподвиж­ности, неуверенности, боязни пространства* и др.);

- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физи­ческого воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитатель­ной работой.

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями, фи­зическое воспитание детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уде­ляется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

**ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую) по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне по одному, по два (парами): ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную с использованием звуковых и зрительных ориентиров. Ходьба с выполнением задания для рук: на пояс, в сторону, за голову, перед грудью, под подбородком: ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа, со сменой ведущего, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными сто­пами. Выполнять приставные шаги вправо, влево, держась за опору. Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Помоги матрешке пройти между пирамидами», «Прокати мяч между кеглями».

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предме­тами, 6—8 предметов): врассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег на 40—60 м со средней скоростью, челноч­ный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года.

Упражнения для пропедевтики бега. Выполнять бег на месте, вы­соко поднимая колени, держась за опору. Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью.

Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегая, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой доро­жке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамей­ке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гим­настическую скамейку (высота 25— 30 см). Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья. Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Ползание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз. Ползание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1-2 циклов. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 ра- за в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние д0 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (пра-. вой и левой), держась за опору, к концу года без нее. Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного вышеподнятых рук ребенка на 10—15 см. Прыжки через 4—5 параллель-ных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высо-той 5—10 см. Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). Прыжки через короткую ска­калку (не менее 2—3 раз подряд).

Упражнения для пропедевтики прыжков. Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула. Выполнять прыжки вокруг подвешенного обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка). Имитировать прыжки со скакалкой. Прослеживать действия вращающейся скакалки. Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах. Выполнять прыжки на правой и ле­вой ноге. Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера. Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (вы­сота 1 м, с расстояния 1,5—2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям.

**Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания.** Ката­ние шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м). прослеживание движений взором. Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м. Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд. Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками. Прослеживание взором за попаданием предметов при метаний на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 см,в вертикальную цель — 40—50 см.

**УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ**

**Упражнения для рук.** Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно иодновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

**Упражнения** для **рук и ног.** Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (пра­вую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую ру­ку и левую ногу — влево и др.).

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

**Упражнения для** **зрительно-двигательной ориентации.** Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положе­ний стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опус­кать вниз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления.** Крепко зажму­рить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с. Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указатель­ный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25— 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, при­близить палец к глазам (смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем сле­ва направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, уби­рать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево,верх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

**Подвижные игры**

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя бору»5 «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару». «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц»,  
«Котята и щенята». \_ \_

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось и поймай», «Сбей була­ву», «Мяч через сетку».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Где позвонили?», «Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».

Режим двигательной активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | | Количество и продолжительность  (в мин.) |
| ООД Физическая культура | а) в помеще­нии | 2х20=40 |
|  | б) на улице | 1х20=20 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | 5х8=40 |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упраж­нения на про­гулке | 20х10=200 |
|  | в) физкуль­тминутки (в середине статического ООД) | 8х2=16 |
|  | г) гимнастика после сна | 5х15=75 |
|  | д) физические упражнения и игровые задания:  артикуляционная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору / 4-6 |
| Активный  отдых | физкультур­ный досуг | 2 / мес. / 10 |
|  |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | а) самостоя­тельное ис­пользование физкультурно­го и спортивно-игрового оборудования | ежедневно |
|  | б) самостоя­тельные под­вижные и спортивные игры | ежедневно |

Работа с родителями

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или че­рез совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**III. Организационный раздел**

Организованная образовательная деятельность по физкультуре проводится 3 раза в неделю, 2 ООД в помещении (по 20 минут), 1 на воздухе во время прогулки.Учебный год составляет 34 учебные недели.

## СЕТКА

**организованной образовательной деятельности в средней группе   
компенсирующей направленности №9**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | 9.00-9.20 |
| Четверг | 9.00-9.20 |
| Пятница | 11.40-12.00  (на воздухе) |

## СЕТКА

**организованной образовательной деятельности в средней группе   
компенсирующей направленности №11**

|  |  |
| --- | --- |
| Вторник | 11.40-12.00 |
| Четверг | 11.40-12.00 |
| Пятница | 10.00-10.20  (на воздухе) |

## СЕТКА

**организованной образовательной деятельности в средней группе   
компенсирующей направленности №12**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | 11.50-12.10  (на воздухе) |
| Вторник | 9.00-9.20 |
| Пятница | 9.30-9.50 |

**Перечень программ, технологий и пособий, используемых в образовательной деятельности по физическому развитию детей**

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА$СИНТЕЗ, 2014. — с.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду.-М.:Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей2-7лет.М: Мозаика-Синтез, 2012.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Морозова А.А. Невская ракетка.- СПб, 2008.

Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения.- Москва: Школьная Пресса, 2008

**Организация развивающей предметно-пространственной среды**

В учреждении созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности. Имеется физкультурный спортивный зал, с необходимым оборудованием. На территории детского сада расположены спортивная площадка, беговая дорожка, игровое поле для игр с элементами спорта (футбол, волейбол, баскетбол), площадки для подвижных игр, яма для прыжков. В группах имеются физкультурные уголки с необходимым набором спортивного инвентаря для организации двигательной деятельности детей в течение дня.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

* игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
* возможность самовыражения детей.

**Приложения**

**Приложение 1**

**Карта наблюдений физического развития детей** **средней группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ ребёнка  Показатели | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | ИТОГИ | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные движения** | Ходьба |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Катание,бросание,ловля,  метание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание, лазанье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые упражнения с переходами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ритмическая\_гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общеразвиваю-щие упражнения** | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для мышц спины и гибкости позвоночника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для брюшного пресса и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГИ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н - низкий

**Приложение 2**

**Перспективное планирование**

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Совершенствовать умение ходить в колонне по одному, соблюдая дистанцию; упражнять в прыжках с поворотами; закрепить умение по ориентировке в пространстве; развивать глазомер, выполнять прослеживание глазами в катании мяча. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Совершенствовать координацию движений в ползании на четвереньках; совершенствовать умение ловить мяч двумя руками; Добиваться мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках; добиваться уверенного и активного выполнения упражнений; развивать ловкость, воспитывать дружелюбие. | | | |
| **7-8-9** | Упражнять в бросках и ловли мяча; закреплять подлезание под дугу; совершенствовать координацию движений в ползании; развивать ловкость, способствовать возникновению желания у детей использовать двигательные умения. | | | |
| **10-11-12** | Упражнять в технике метания на дальность, развивать скоростно – силовые качества; точность, выполнять прослеживание глазами в метании упражнении с мячом; приучать детей оценивать движения сверстников и замечать ошибки. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, по доске, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, перестроение в три звена. Медленное кружение в обе стороны. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «Осень – золотая пора»** без предметов | | **№2 «Золотой листопад»** с маленькими мячиками | |
| **№ ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег по дорожке (дл.-3м, ш.- 15см.).  2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево.  3. Катание мяча друг другу из положения стоя на коленях. | 1. Ползание на четвереньках по прямой (10м).  2. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.  3.Прыжки вверх с места, достать двумя руками до предмета. | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.  2. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.  3. Бег с препятствием (3-4 валика) | 1. Метание на дальность правой и левой рукой.  2. Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях.  3. Прыжки на двух ногах через «Ручеек» |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Бегите ко мне» | «Огуречик, огуречик...» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба на носках | «Карлики и великаны» | Ходьба с положениями рук | «Пузырь». |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | В игровой форме развивать силу, ловкость, координацию движений. Развивать образное воображение | | |
| «Путешествие в осенний лес» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, на середине приседание; совершенствовать энергичное отталкивание и мягкое приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, выполнять прослеживание глазами в упражнениях с мячом; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Содействовать освоению умений сохранять устойчивое положение при пролезании в обруч; совершенствование координации движений при вращении обруча; развивать ловкость; сохранение равновесия при ползании по уменьшенной площади опоры; воспитывать желание соблюдать правила в играх. | | | |
| **7-8-9** | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, прослеживать глазами действия мяча; контролировать мягкое приземление в прыжках; совершенствование координации движений при вращении обруча; развивать ловкость; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения | | | |
| **10-11-12** | Развивать точность в прокатывании обруча; прослеживать глазами действия мяча для развития зрительно-двигательной ориентации, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, воспитывать желание активно участвовать в играх. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, парами, с изменением направления, бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через предметы. Перестроение в две колонны. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «Топ, топ по паркету»** ритмика | | **№2 «Строим скворечники»** с кубиками | |
| **№ ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гим. скамейке на середине приседание.  2. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть.  3. Бросание мяча друг другу снизу из положения стоя. | 1. Пролезание в 2 обруча подряд.  2. Вращение обруча.  3. Ползание на животе по гимнастической скамье. | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Прыжки через короткую скакалку.  3. Вращение обруча. | 1. Прокатывание обруча в прямом направлении.  2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  3. Ползание на животе по гимнастической скамье |
| **Подв. игры** | «Цветные автомобили» | «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Найди себе пару» |
| **Малоподвижные игры** | Танцевальные движения | Упражнение для снятия зрительного утомления | Вращение обруча | Дыхательные упражнения |
| **Физкультур- ный досуг** | **Задачи:** | Совершенствовать спортивные навыки; обогащать знания о временах года; воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. «Поможем зайчику» | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в метании на дальность; направленно развивать скростно – силовые качества; упражнять в ползании; развивать координацию движений, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; содействовать восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнений. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Способствовать освоению умения прокатывать обруч в заданном направлении; развивать глазомер, точность; развивать координацию движений; закрепить умение принимать правильное исходное положение при метании, выполнять прослеживание глазами предмета в метании в цель; воспитывать желание соблюдать правила в играх. | | | |
| **7-8-9** | Упражнять в перебрасывании мяча, прослеживать глазами действия мяча, развивать точность, силу, сохранять баланс; сохранять прыгучесть, контролировать мягкое приземление на обе ноги; способствовать развитию игрового опыта; следить за правильной осанкой. | | | |
| **10-11-12** | Упражнять в умении энергично отталкиваться двумя ногами; развивать координацию движений; упражнять в прокатывании мяча; развивать равновесие, развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба и бег с выполнением заданий. Построение в колонну по два. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «В зоопарке»** без предметов | | **№2 «Говорит цветку цветок»** без предметов | |
| **№ ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Метание мешочка с песком правой и левой рукой на дальность.  2. Ползание между предметами с опорой на ладони и стопы.  3. Ходьба по гимнастической скамье, перекладывая мяч. | 1. Прокатывание обруча в прямом направлении.  2. Перелезание через барьер боком.  3. Метание предметов в горизонтальную цель. | 1.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расст. 2м).  2. Спрыгивание со скамейки на мягкое покрытие.  3. Подлезание под шнур с мячом в руках. | 1. Прыжки через бруски (взмах руками).  2. Ползание по скамейке на четвереньках.  3. Прокатывание мяча в прямом направлении «по дорожке». |
| **Подвижные игры** | «Пастух и коровы» | «Цветные автомобили» | «Хитрый лис» | «Зайцы и волк» |
| **Мал. игры** | «Мы топаем ногами» | Ходьба с закрытыми глазами | «Найди цыпленка» | «Зайка серый умывается» |
| **Физкультур- ный досуг** | **Задачи:** | Развивать творческое воображение; продолжать знакомить с окружающим миром; воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Привлечь родителей к активному участию в жизни ДОУ. | | |
| «Осенний марафон» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять детей в лазании; развивать координацию движений; развивать внимание, ловкость, точность в упражнениях с мячом; сохранять прыгучесть в прыжках; воспитывать желание оценивать двигательные действия других детей. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Упражнять детей перестраиваться в пары на месте; учить лазать и сохранять равновесие в упражнении на гимнастической стенке; содействовать самостоятельному выполнению простейшие построения и перестроения, воспитывать желание доводить начатое дело до конца. | | | |
| **7-8-9** | Способствовать овладению детьми умений бросать и ловить мяч, выполнять прослеживание глазами действия мяча; развивать координацию движений в ловкость, точность, скоростно-силовые качества; воспитывать желание достигать определенных результатов. | | | |
| **10-11-12** | Способствовать овладению детьми умений энергично прыгать, сохранять равновесие, учить принимать правильно исходное положение при ползании; способствовать преодолению боязни и неуверенности; воспитывать желание достигать определенных результатов. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, по двое, между/по линиям; перестроение в звенья, ходьба и бег между предметами, ходьба с мешочком на голове, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «На дворе у нас мороз»** с гимнастическими палками | | **№2 «Чудесный праздник – новый год»** с платочками | |
| **№ ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Лазание по гимнастической стенке (высота 1-2м).  2.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.  3. Прыжки на месте - ноги вместе, ноги врозь, с хлопком руками над головой. | 1. Лазание на гимнастическую стенку (высота 1-2 м).  2. Прыжки через короткую скакалку.  3. Вращение обруча. | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (на месте и в движении).  2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  3. Прокатывание мяча ногой в ворота. | 1. Прыжки через короткую скакалку.  2. Ползание по скамейке на четвереньках.  3. Эстафета «Полоса препятствий» |
| **Подв. игры** | «Зайчата» | «Хитрый лис» | «Бездомный заяц» | «Жадный кот» |
| **Малоподв. игры** | «Мы ребята смелые» | «Салют» | «Снежинки и ветер» | «Кто тише пройдет?» |
| **Физкультур- ный досуг** | **Задачи:** | Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Стимулировать эмоциональное общение ребенка со взрослым; вызывать чувство радости. | | |
| «Веселые старты» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Способствовать развитию глазомера, точности и скоростно – силовых качеств; координации движений, ловкости, формировать умение выполнять упражнения в общем темпе. | | |
| **7-8-9** |
| **10-11-12** | Упражнять в прыжках на одной ноге; выполнять прослеживание действий мяча, развивать глазомер; добиваться активного выполнения основных элементов техники; развивать внимание, воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх. | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному между предметами, со сменой направления и направляющего; бег между предметами, с выполнением различных заданий. Размыкание, смыкание. | | |
| **ОРУ** | **«На прогулке»** без предметов | | |
| **№** **ООД** | **7-8-9** | | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Метание в горизонтальную цель.  2. Вращение обруча.  3. Отбивание мяча о пол двумя руками 5 раз подряд. | | 1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  2. Прокатывание мяча по прямой дорожке под дугу, сбить кеглю.  3. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. |
| **Подвижные игры** | «Снежная баба» | | «Зимующие и перелетные птицы» |
| **Малоподвижные игры** | «Снежинки и ветер» | | «Карлики и великаны» |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | Развивать детское воображение; продолжать знакомить с окружающим миром; воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. | |
| «Колобок в зимнем лесу» | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в беге по скамейке на носках; развивать ловкость, точность; контролировать мягкое приземление на полусогнутые ноги в прыжках; совершенствовать координацию движений, сохранять равновесие в подлезании с предметом в руках; развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке инвентаря. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Развивать ловкость, сохранять устойчивый упор на обе ноги при вращении обруча; ловить мяч двумя руками, развивать скоростно-силовые качества, точность; сохранять равновесие в прыжках; воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **7-8-9** | Совершенствовать умение бегать, меняя направления; сохранять равновесие, развивать ловкость, координацию движений; выполнять прослеживание глазами для развития зрительно-двигательной ориентации в прокатывании обруча; побуждать детей к самостоятельно проведению игр и упражнений, воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх. | | | |
| **10-11-12** | Совершенствовать технику прыжка в длину с места; упражнять в беге, развивать скорость; развивать ловкость, глазомер, скоростно-силовые качества; способствовать преодолению боязни, неуверенности; закрепить вращение обруча; приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному перешагивая через 5 реек подряд; ходьба парами; бег переступая через рейки, выложенные на полу ; со сменой ведущего. Построение в одну колонну, перестроение в колонну по два; размыкание, смыкание. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «Укрепляем руки»** с гантелями | | **№2 «Вместе с зайкой»** без предметов | |
| **№** **ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Бег по скамейке на носках, в конце спрыгнуть в обруч.  2.Прыжки через шнур, поднятый над полом на (15-20 см).  3. Подлезание под шнур с мячом в руках. | 1. Вращение обруча.  2. Передача мяча в парах из-за головы.  3. Прыжки с поворотом кругом. | 1. Челночный бег (5\*3м).  2. Вращение обруча.  3. Прокатывание обруча в прямом направлении. | 1. Прыжки в длину с места (50-70см).  2. Челночный бег (5\*3м).  3. Метание правой рукой в вертикальную цель. |
| **Подвижные игры** | «Чья колонна скорее построится?» | «Снежинки и ветер» | «Самолеты» | «Цветные автомобили» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба с хлопком на счет «три» | «Карлики и великаны» | «Салют» | «Меткие стрелки» |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | Развивать коммуникативные способности, вызывать у детей эмоциональную отзывчивость, вызывать чувство радости. | | |
| «Веселые гномики» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Развивать скоростно-силовые качества, точность и ловкость, выносливость; учить принимать правильное исходное положение в прыжках с места; способствовать освоению детьми умений правильно принимать исходное положение при прыжках в длину с места; воспитывать желание помогать друг другу. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Упражнять в равновесии при ходьбе по скамейке; развивать координацию движений; отрабатывать технику выполнения прыжков разными способами; развивать ориентировку в пространстве. | | | |
| **7-8-9** | Способствовать развитию координации движений в лазании; развивать точность и ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **10-11-12** | Совершенствовать технику метания, развивать глазомер, точность; развивать прыгучесть, ловкость; упражнять в сохранении равновесии; воспитывать умение доводить начатое дело до конца. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий на сигнал, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоки; бег по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба спиной. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «Потанцуем мама»** ритмика, без предметов | | **№2 «Дети с палками идут»** с гимнастическими палками | |
| **№** О**ОД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Перебрасывание мяча через шнур и ловля его.  2. Прыжки в длину с места (фронтально).  3.Челночный бег (5\*3м). | 1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки через 3 – 4 предмета подряд, разными способами.  3. Кружение в обе стороны. | 1. Лазание на гимнастическую стенку (2-3 м).  2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  3. Ведение мяча ногой по прямой (2-3 м). | 1. Метание мешочка с песком в вертикальную цель (2м).  2. Прыжки вверх до предмета (высота 10-15 см).  3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. |
| **Подвижные игры** | «Лиса и гуси» | «Догонялки» | «Мячик кверху» | «Бездомный заяц» |
| **Малоподвижные игры** | «Пробеги тихо» | «Зайка серый собирается» | Кружение парами | «Карлики и великаны» |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | В игровой форме развивать силу, ловкость, выносливость. Развивать фантазию, умение эмоционально отзываться на музыку. | | |
| «Колобок» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в отбивании мяча в движении, выполнять прослеживание действий мяча; развивать скоростно – силовые качества ловкость при ведении мяча, развивать глазомер, точность; отработать технику выполнения прыжков в высоту с разбега; контролировать правильное положение тела при выполнении упражнений; добиваться активного выполнения заданий; соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Совершенствовать координацию движений при беге, развивать скорость; приучать действовать совместно, в общем для всех темпе; развивать ловкость, в упражнении с мячом; развивать точность при выполнении метания мешочков в цель; воспитывать желание помогать друг другу, соблюдать правила в подвижных играх. | | | |
| **7-8-9** | Учить выполнять пропедевтические упражнения перед прыжками в глубину; развивать точность в прокатывании мяча, развивать координацию движений, сохранять равновесие; координацию движений; развивать умение действовать сообща при подвижных играх. | | | |
| **10-11-12** | Совершенствовать умение метать в цель способом от плеча, развивать скоросно-силовые качества; упражнять в прыжках через несколько предметов подряд; развивать ловкость, развивать скорость, координацию движений; воспитывать умение доводить начатое дело до конца. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны, ходьба по кругу взявшись за руки; ходьба с мешочком песка на голове; ходьба спиной; бег врассыпную, построение в круг, ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | | |
| **ОРУ** | **№1 «Полет к звездам»** без предметов | | **№2 «Слушай сказочный народ»** без предметов | |
| **№** **ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1.Отбивание мяча о пол правой и левой рукой стоя на месте.  2.Ведение мяча ногой и попадание в ворота (3-4 м).  3. Прыжки вверх с разбега до предмета (высота 10-15 см). | 1. Челночный бег (3\*10м).  2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой в движении.  3.Метание мешочка с песком в вертикальную цель (2м). | 1. Прыжок в глубину (20-25см)  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Ходьба по гимнастической скамье, перекладывая мяча из одной руки в другую. | 1. Метание мяча в вертикальную цель способом от плеча.  2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расст. 0,5м).  3. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни. |
| **Подвижные игры** | «Зайцы и медведь» | «Цветные автомобили» | «Пройди тихо» | «Жадный кот» |
| **Малоподвижные игры** | «Салют» | «Что мы видели, не скажем,   а что делали – покажем!» | «Подбрось - поймай» | Дыхательные упражнения |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | В игровой форме совершенствовать навыки ходьбы, бега и прыжков. | | |
| «Веселые лучики» | | | |

**Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в лазании; развивать координацию движений рук и ног; сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать точность, выполнять прослеживание глазами движений предмета; добиваться самостоятельного выполнения упражнений, воспитывать уважение к достижениям сверстников. | | | |
| **1-2-3** |
| **4-5-6** | Совершенствовать умение ползать на животе, подтягиваясь руками; контролировать энергичное отталкивание в прыжках; развивать координацию движений рук и ног; закрепить технику выполнения метания; развивать скоростно – силовые качества; совершенствовать ходьбу спиной вперед, развивать ориентировку в пространстве, скорость в беге на ускорение. | | | |
| **7-8-9** | Упражнять во вращении обруча; совершенствовать технику выполнения прыжка с разбега, отработать мягкое приземление; развивать ловкость и сохранять равновесие при выполнеии лазания; воспитывать желание участвовать в играх; приучать ориентироваться в пространстве. | | | |
| **10-11-12** | Развивать ловкость, выполнять прослеживание действий мяча; совершенствовать энергичное отталкивание в прыжках через скакалку; совершенствовать технику метания колец на кольцеброс; развивать глазомер; упражнять в ходьбе по канату и спиной вперед, воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны, ходьба по кругу взявшись за руки; ходьба по канату, по наклонной доске, спиной вперед, бег врассыпную, построение в круг, ходьба и бег в чередовании по команде «стоп», бег с ускорением. | | | |
| **ОРУ** | **№1 «В магазине игрушек»** с дыхательными упражнениями | | **№2 «Веселая зарядка»** с маленькими мячиками | |
| **№** **ООД** | **1-2-3** | **4-5-6** | **7­-8-9** | **10-11-12** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Лазание по гимнастической стенке перекрестным шагом, с перелезанием с одного пролета на другой.  2. Ходьба по доске, приставляя пятку к носку, руки на пояс.  3.Прокатывание обруча между предметами. | 1. Ползание на животе по гимнастической скамье, с мешочком спине.  2. Прыжки через короткую скакалку.  3. Метание набивного мяча из-за головы на дальность (3,5-6,5м) | 1.Вращение обруча.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Лазание на гимнастическую стенку удобным способом 2 раза. | 1. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  2. Прыжки через короткую скакалку.  2. Метание колец в кольцеброс. |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Салют» | «Кот на крыше» | «Салки-замерзалки» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | Упражнение для снятия зрительного утомления | Ходьба на носках | Дыхательные упражнения |
| **Физкультурный досуг** | **Задачи:** | Стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, обонятельного. Вызывать у детей эмоциональную отзывчивость. | | |
| «Кто в теремочке живет?» | | | |

**Приложение 3**

**Перспективный план работы с родителями на 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»  «Физическая культура и оздоровление» | Родительское собрание  Анкетирование | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению |
| «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Консультация | Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды |
| «Как формировать представления о здоровом образе жизни»  «Закаливание детского организма» | Консультация | Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни.  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. |
| Октябрь | Консультации в родительские уголки для всех возрастных групп.  «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой», «Зарядка – это весело», «Физическое воспитание детей в семье», «Инвентарь и место для занятий спортом». | Консультация | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Пропаганда здорового образа жизни |
| «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» | Беседа | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| Ноябрь | «Игры с мячом» | Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты |
| «Игры, в которые играют взрослые и дети» | Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Январь | Неделя зимних игр и развлечений  «Дыхательная гимнастика» | Привлечение к организации и проведению  Консультация | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации |
| Февраль | «Защитники Отечества»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» | Фотовыставка  Выставка рисунков детей  Беседа, рекомендации | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей |
| Март | Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом» | Праздник музыкально-физкультурный | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности |
| «Мой мяч»  «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» | Консультация  Беседа | Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук  Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей |
| Апрель | «Физкульт-Ура» | Рекомендации | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты  Пропаганда здорового образа жизни |
| Межгрупповая олимпиада «Будь здоров» | Помощь родителей в организации соревнований между группами ДОУ | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Май | «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» | Рекомендации | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия |
| «Осторожно – Лето»  «Закаливание детей в летний период» | Консультация | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период |
| «Наши достижения» | Родительское собрание, фотовыставка  Рекомендации | Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.  Составление плана работы на следующий год |

**Приложение 4**

**Перечень оборудования физкультурного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип**  **оборудования** | **Наименование** | **Размер**  **масса** | **Кол-во** |
| **Для ходьбы, бега, равновесия** | Гимнастическая скамейка | Длина – 300 см.  Ширина – 20 см.  Высота – 20 см. | 2 шт. |
| Наклонная доска | Длина – 300 см.  Ширина – 25 см.  Высота – 20 см. | 3 шт. |
| Доска гладкая | Длина – 250 см.  Ширина – 20 см. | 1 шт. |
| Доска с ребристой поверхностью | Длина – 150 см.  Ширина – 20 см. | 1 шт. |
| Дорожка- змейка (канат) | Длина- 200 см  Диаметр- 2 см | 1 шт. |
| **Для ходьбы, бега, равновесия** | Коврик массажный | Длина – 30 см.  Ширина – 30 см.  Вес – 480 гр. | 1 шт. |
| Коврик со следочками | Длина – 200 см.  Ширина – 150 см. | 1 шт. |
| Фишки- конусы | Высота – 15 см  Ширина – 10 см | 4 шт. |
| **Для прыжков** | Косички | Длина – 60 см. | 8 шт. |
|  |  |  |
| Скакалки | Длина – 200 см.  Длина – 150см | 14 шт.  38 шт. |
| Кубы большие | Ребро – 30 см. | 5 шт. |
| Кубы средние | Ребро – 20 см. | 6 шт. |
| Кубы малые | Ребро – 15 см. | 16 шт. |
| Стойки | Высота – 90 см. | 2 шт. |
| Маты гимнастические | 180\*120\*10 см  100\*50\*5 см  100\*70\*5 см | 1 шт.  2 щт.  1 шт. |
| Гимнастический мяч | Диаметр – 55 см. | 2 шт. |
| **Для катания, бросания, ловли.** | Кегли (набор) |  | 3 шт. |
| Кольцеброс |  | 2 шт. |
| Мяч фитбол | Масса – 1000 гр. | 2 шт. |
| Мячи большие | Диаметр – 50 см. | 2 шт. |
| Мячи средние | Диаметр – 30 см. | 4 шт. |
| Мячи малые | Диаметр – 25 см | 29 шт. |
| Мяч для футбола |  | 1 шт. |
| Мяч для волейбола |  | 1 шт. |
| Мяч для баскетбола |  | 2 шт. |
| Мишени для метания настенные |  | 2 шт. |
| Мишень для метания «Жираф» |  | 1 шт. |
| **Для катания, бросания, ловли.** | Кольцо деревянное  Кольцо баскетбольное | Высота -130 см  Высота -140 см  Съемное | 1 шт.  1 шт.  2 шт. |
| **Для ползания и лазания** | Стенка гимнастическая | Высота – 280 см.  Ширина  пролета – 77 см. | 3 шт. |
| Дуга большая | Высота – 50 см. | 2 шт. |
| Дуга средняя | Высота – 45 см. | 1 шт. |
| Дуга малая | Высота – 30 см. | 2 шт. |
| **Для общеразвивающих упражнений** | Флажки |  | 44 шт. |
| Кубики | Ребро – 4 см. | 40 шт. |
| Ленточки | Длина – 25 см. | 26 шт. |
| Погремушки |  | 24 шт. |
| Гимнастические палки | Длина – 80 см. | 11 шт. |
| Гимнастические палки | Длина – 70 см. | 4 шт. |
| Кегли |  | 38 шт. |
| Теннисные шарики |  | 40 шт. |
| Мячи с шипами (массажные) | Диаметр – 5 см. | 4 шт. |
| Обручи малые | Диаметр – 67 см.  Диаметр – 60 см  Диаметр – до 60 | 17 шт.  7 шт  3 шт. |
| Бутылочки-гантели | Высота- 18 см. | 18 шт. |
| Коврики гимнастические | Длина – 90 см.  Ширина – 60 см. | 15 шт. |
| **Подвижные игры** | Маски |  | 19 шт. |
| Сухой бассейн | Диаметр – 130см.  Высота – 40 см. | 1 шт. |
| Велотренажер |  | 1 шт. |
| Ленточки |  | 20 шт. |
| Городки |  | 2 набора |
| Палатка | Высота – 100 см  Ширина 80 см. | 2 шт. |