

Департамент образования Администрации города Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСИНКА»
муниципального образования город Ноябрьск
(МАДОУ «Росинка»)

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета _____
Протокол № 1
от «31» августа 2018 года

Согласовано:

Заместитель заведующего по
_____ Писаревская А.Н.
от «30» августа 2018 года

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Росинка»
_____ Миллер Ж.А.
от «31» августа 2018 года

Образовательная область
«Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
непрерывной образовательной деятельности
«Физическая культура» для детей
средней группы
(с 4 до 5 лет)

Составитель: инструктор по
физической культуре высшей ква-
лификационной категории МАДОУ
«Росинка» Н.С. Максимцова

2018 – 2019 уч. г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Требования к уровню подготовки воспитанников по физической культуре	6
3. Тематические планы (на весь период обучения и на данную возрастную группу)	8
4. Содержание программы	8
5. Способы проверки обученности воспитанников. Методика обработки результатов	11
6. Приложения	13
7. Перечень литературы и средств обучения	16
8. Перспективно-календарный план	19

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития подрастающего поколения физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

В годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания являются охрана жизни и укрепление здоровья малышей, совершенствование функций детского организма, содействие его правильному физическому развитию, формированию у детей положительного отношения к занятиям физической культурой и привитию привычки к здоровому образу жизни. Необходимость проводимой в МАДОУ работы по физическому воспитанию детей подтверждается неуклонным ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения.

Работа по разделу «Физическая культура» рассчитана на пять учебных лет, начиная с первой младшей группы и по подготовительную к школе группы (аналогичная работа во второй группе раннего возраста реализуется в рамках раздела «Развитие движений»), и предусматривает освоение заданий разной степени сложности. Основная работа по физической культуре во всех группах проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности (далее по тексту – НОД); организуется в спортивном зале ДОУ и на спортивной площадке.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для детей средней группы (детей 4-5 лет) составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года).

Рабочая программа по физической культуре направлена на реализацию содержания образовательной области «Физическая культура» Федеральных государственных требований и в определенной степени способствует реализации образовательной области «Здоровье».

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

- Воспитание здорового ребенка, М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997;
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре реализуется (как часть отдельных НОД) национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала.

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет рассчитана на 72 периода НОД в учебный год (по 2 НОД в неделю), длительностью до 20 минут. Третья НОД по физической культуре, предусмотренная требованиями действующих СанПиН, в связи с наличием в ДОУ бассейна, заменена НОД по плаванию.

В средней группы (4-5 лет) программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Предусмотрено проведение как фронтальных, так и подгрупповых занятий. При проведении последних - подгруппы детей формируются на основе состояния их здоровья, темпов физического развития, а также их функционального состояния (в соответствии с медицинскими показаниями).

Сопутствующими формами обучения являются:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения в организованной и самостоятельной двигательной деятельности;
- организация физкультурных досугов (проводятся 1-2 раза в месяц) и спортивных праздников (проводятся 2 раза в год);
- организация двигательной деятельности в помещении и на свежем воздухе;
- организация плавания (в рамках НОД и оздоровительного плавания);
- проведение туристических прогулок/походов (2-3 раза в год – осенью, зимой и весной);
- проведение дней и недели здоровья (соответственно 3 и 1 раза в год).

Цель: *обогащение двигательного опыта детей и развитие физических качеств* (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации)

Задачи:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми;
- развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений.

По развитию физических качеств:

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (элементы футбола, хоккея, баскетбола, пионербола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

В рабочей программе заложены возможности формирования у воспитанников физических умений и навыков (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями), интегративных качеств, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с возрастными особенностями развития воспитанников, с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

В рамках мониторинга освоения реализуемой общеобразовательной программы дошкольного образования рабочей программой предусмотрен входящий и промежуточный контроль (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), который проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 6 диагностических НОД). Входящий контроль проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь), итоговый - в конце учебного года (апрель, май).

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

Образовательная область	Интеграция
«Чтение художественной литературы»	- использование стихотворных текстов, потешек, считалок при выполнении игр и упражнений
«Музыка»	- использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности выполнения упражнений (ОРУ, бега, ходьбы и т.д.); - использование игр и упражнений под музыку, хороводных игр; - развитие артистических способностей в игровых упражнениях и подвижных играх имитационного характера
«Познание» (подразделы «Формирование целостной картины мира, расширение кругозора», «ФЭМП»)	- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, отбор необходимого количества инвентаря, атрибутов и пр.); - использование упражнений на ориентировку в пространстве; - использование подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования); - знакомство через подвижные игры и упражнения с культурой и бытом разных народов, проживающих в городе, в том числе и народов севера;
«Художественное творчество»	- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; - использование изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания); - рисование мелом разметки для подвижных игр
«Безопасность»	- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
«Социализация»	- создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора; - развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.; - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; - широкое использование различных игр
«Труд»	- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
«Коммуникация»	- проговаривание действий и называние упражнений; - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности; - использование звуковой гимнастики, звукоподражания во время выполнения общеразвивающих упражнений, игр; - обсуждение пользы занятий физической культурой для здоровья

Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области

К концу года воспитанники старшей группе могут:

Знать:

- ✓ Требования (инструкции, команды) педагога;
- ✓ Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).
- ✓ Правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений (основных видов движений).
- ✓ Названия упражнений, способы их выполнения.
- ✓ Названия используемого инвентаря.
- ✓ Названия и правила подвижных игр (в соответствии с возрастом и реализуемой программой)
- ✓ Роль занятий по физической культуре для физического развития.
- ✓ Элементарные правила гигиены.

Уметь:

- ✓ Ходить на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево); в колонне по одному, по двое (парами). Ходить по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходить между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- ✓ Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне (по одному, по двое); в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; с изменением темпа, со сменой ведущего; непрерывно в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты; на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
- ✓ Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед; в обруч, через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- ✓ Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно); через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см; через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см; с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см); с короткой скакалкой.
- ✓ Прокатывать мячи, обручи друг другу между предметами; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы, ловить мячи (на расстоянии 1,5 м); перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

✓ Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

✓ Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

✓ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх.

✓ Аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Понимать:

✓ Требования (инструкции, команды) педагога;

✓ Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).

Уметь:

Иметь представление:

✓ О возможности комбинирования подвижных игр.

✓ О правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

✓ О правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх.

✓ О значении физической культуры для здоровья.

**Тематическое планирование
(средняя группа)**

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Общеразвивающие упражнения и перестроения		Как часть всех НОД
2	Основные виды движений	48	
3	Ходьба, бег		Как часть всех НОД
3.1	Прыжки	11	
3.2	Катание, бросание, ловля, метание	12	
3.3	Ползание, лазанье	11	
3.4	Координация, равновесие	8	
3.5	Игры	12	Как часть всех НОД
4	Подвижные игры (в том числе народные)	4	
4.1	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	8	
4.2	Походы	4	
5	Правила поведения в спортивном зале, требования техники безопасности при выполнении заданий		Как часть всех НОД
6	Диагностика	8	
	Итого	72	

Содержание образования

В подготовительной к школе группе продолжается работа по совершенствованию культуры движений, техники выполнения основных движений и спортивных упражнений, что способствует переводу умений двигательной деятельности в навыки, развитию качества навыков и качества движений. Упор делается на развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах и двигательного творчества.

Общеразвивающие упражнения и перестроения

Построения и перестроения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два человека; по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая

руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Основные виды движений

Ходьба и бег:

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

Прыжки:

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

Лазанье, ползание:

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

Катание, бросание, ловля, метание:

- прокатывать мячи, обручи друг другу между предметами;
- бросать мячи друг другу снизу, из-за головы,
- ловить мячи (на расстоянии 1,5 м);
- перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);

- метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

4. Игры

Подвижные игры:

С бегом. «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару». «Бездомный заяц». «Ловишки», «Лошадка».

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

С подлезанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо».

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

На ориентировку в пространстве. «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки»

Способы проверки обученности воспитанников

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь, апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и формулируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ). С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Способом проверки усвоения содержания компонента образовательной области «Физическая культура» являются диагностические НОД, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

Уровни (критерии) освоения программы

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов

ВЫСОКИЙ – правильно выполнены все элементы техники

СРЕДНИЙ - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

НИЗКИЙ - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 м. до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише.

P.S.: При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог даёт отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение или если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой располо-

жены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 200 г

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-5 лет

Показатели	Пол	Возраст	
		4 лет	5 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260
	Девочки	110—190	140—230
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107
	Девочки	60—88	77—103
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5	4—7
	Девочки	5—8	6—9
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5
	Девочки	1,0	1,5

МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ (с бросанием и ловлей)

Небольшая группа играющих (2-8) становятся по обе стороны сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребёнка, на расстоянии не менее 1-1,5м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют четверо и более, то один ребёнок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

УКАЗАНИЯ: играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определённым способом: воспитатель или один из детей подсчитывают, на какой стороне мяч больше падал на землю.

СБЕЙ БУЛАВУ (с бросанием)

Играющие становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу воспитателя играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

УКАЗАНИЯ: надо разнообразить игровое задание: прокатывать МЯЧУ правой, левой и двумя руками. Можно прокатывать мяч ногами.

КОЛЬЦЕБРОС (с бросанием и ловлей)

Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15-20см) правой и левой рукой на палочке 30-40см длины, укрепленной вертикально на подставке в разных расположениях (в виде квадрата, треугольника и др.). Задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния 1,5-2м набросить как можно больше колец (из 3-5) на пеньки. В игре одновременно участвуют 2-3 ребёнка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.

УКАЗАНИЯ: желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребёнку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросать кольца одновременно.

ШКОЛА МЯЧА (с бросанием и ловлей)

Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стенку и снова поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. О стену, сделать хлопок и поймать мяч двумя руками. О стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоём: один ударяет мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону товарища, тот, после падения мяча и отскока, ловит его.

КЕГЛИ (с бросанием)

Кегли ставятся в определённом порядке за линией; в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля посередине; в один ряд, одна от другой на небольшом расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами; в три ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т.п.

На расстоянии 2-3м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать шары со второй линии и т.д.

УКАЗАНИЯ: в одной игре рекомендуется использовать не более 1-2 построенных кеглей. Можно подсчитывать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК (с прыжками)

Играющие дети изображают зайцев. Один из детей изображает волка. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге. Воспитатель произносит: Зайки скачут скок, скок, скок, на зелёный на лужок, на лужок, Травку щиплют, слушают, не идёт ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произносит слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк уже не может их ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того, как волк поймает 2-3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

УКАЗАНИЯ: *каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. В начале игры волка может изображать воспитатель.*

ЗАЙКА СЕРЫЙ УЛЫБАЕТСЯ (с прыжками)

Все играющие стоят в кругу. Выбранный зайкой становится в середину круга. Дети произносят: Зайка серый умывается, видно, в гости собирается, Вымыл носик, вымыл ротик, вымыл ухо, вытер сухо! Зайка прodelывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдёт зайка, прыжками отправляется в середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

УКАЗАНИЯ: *в кругу одновременно могут находиться несколько заек. Они одновременно выполняют игровое задание. Это увеличивает активность играющих.*

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ (с прыжками)

В курятнике на насесте располагаются куры, (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место площадки - двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник, и взлетают на насест. Лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь,) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур (детей). Игра повторяется 4-5 раз.

УКАЗАНИЯ: *насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т.д.*

ПОДБРОСЬ И ПОЙМАЙ (с бросанием и ловлей)

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать и не уронить его.

УКАЗАНИЯ: *детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или: все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят на середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мяч о землю и поймать его; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его; подбросить мяч выше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.*

ПАСТУХ И СТАДО (с ползанием и лазанием)

Дети изображают стадо (коровы и телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит: Ранним-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-у!» А коровки в лад ему затянули: «Му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-у» пастушок играет в рожок. После слов «му-му-му» коровки мычат. Пастух гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасётся некоторое время. Затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастушка. Игра повторяется 2-3 раза.

УКАЗАНИЯ: *для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.*

ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ (с лазанием) ср. гр.

Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят враспышную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролётами. По сигналу воспитателя «Полетели!» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья, и помахивая ими. По сигналу «буря!» птицы летят к деревьям (залезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

УКАЗАНИЯ: при спуске с гимнастической стенке нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролётов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

Перечень литературы и средств обучения

№ п/п	Программы, технологии, методические пособия
1	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: Аркти, 1997.
2	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Москва Мозаика; 2015 г.
3	Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» М.; 2002.
4	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
5	«500 Олимпийских загадок для детей» И.Д. Агеева, М.: ТЦ Сфера, 2010г.
6	«Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет», Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко - М.: ТЦ Сфера, 2007.
7	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н. Ермак– Минск: Універсітэцкае, 1988.
8	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)», Л.И. Пензулаева. – М.; Владос, 2001г.
9	«Организация двигательной деятельности детей в детском саду» Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
10	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
11	Спортивные праздники и развлечения – сценарии старший дошкольный возраст» В.Я. Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И.Воробьева – М.: АРКТИ,- 2000г.
12	М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13	«Физические упражнения и подвижные игры» В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2005.
14	«Школа мяча» Н.И.Николаева – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008г.
15	Серия «Расскажите детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх.
16	Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.
17	Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.
18	Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.

Список средств обучения и оборудование

Технические средства обучения:

- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ аудио и видео носители;
- ✓ DVD плеер;
- ✓ DVD диски;
- ✓ CD диски.

2. Наглядные пособия и оборудование:

- ✓ Наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта»;
- ✓ Комплект портретов Олимпийских спортсменов;
- ✓ Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта»;
- ✓ Флаг и герб России;
- ✓ Олимпийская символика.

Оборудование для профилактики осанки и плоскостопия:

- ✓ коррекционные дорожки «Здоровье», «Крокодил»;

- ✓ массажный коврик «Черепашка»;
- ✓ массажные коврики,
- ✓ батут с держателем;
- ✓ детский игровой комплект «Кузнечик»;
- ✓ детские тренажеры;
- ✓ лента-гусеница;
- ✓ бум с изменяющимися направлениями и высотой.

Катание, бросание, метание:

- ✓ Мячи большие – диаметр 200-250 мм. – 20 шт.
- ✓ Мячи средние – диаметр 100-120 мм. – 15 шт.
- ✓ Мячи малые – 15 шт.
- ✓ Набивные мешочки – вес – 200 гр.
- ✓ Мячи набивные – вес 500гр. – 3 шт. 1кг. – 1шт.
- ✓ Сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма».
- ✓ Кегли.
- ✓ Стойки – 2 шт., шнур – длина 5м.

Для упражнений в равновесии:

- ✓ Шнур – длина – 2,2,5 м.;
- ✓ Доска – ширина – 25-30 см, длина 250 см., высота 5 см.;
- ✓ Доска – ширина -15-20 см., длина -250 см., высота 5 см.;
- ✓ Ребристая доска – длина -150 см., ширина – 20 см., высота 3 см.;
- ✓ Кубики для перешагивания ребро – 6 см.;
- ✓ Гимнастическая скамейка – длина 2м; длина 2м 50см; ширина 25 см.;
- ✓ Мячи большие – диаметр – 200 – 250 мм. – 20 шт.;
- ✓ Комплекс «Ёлочка» - 1 комплект.
- ✓ Клеёнчатые дорожки длина - 2м., ширина - 30 см.
- ✓ Наклонная доска – длина 2м, ширина 40 см.

Для прыжков:

- ✓ Гимнастический мат (тапет) – 1 шт.
- ✓ Обручи разных размеров
- ✓ Палки гимнастические
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма»
- ✓ Канат длина – 2.5 м.

Лазание, подлезание:

- ✓ Дуги высота – 60, 50, 40 см.
- ✓ Обручи разных размеров
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма».
- ✓ Лесенка-стремянка – высота 140см., ширина пролёта – 80 см., диаметр рейки – 3 см., расстояние между рейками – 22 см.
- ✓ Лестница с зацепами – длина 240 см., ширина – 40 см., расстояние между перекладинами 22-25 см.;
- ✓ Гимнастическая стенка 4 пролёта – высота 2м. 70см., ширина пролёта – 80 см. диаметр реки 2см, расстояние между рейками – 18 см.;

Общеразвивающие упражнения:

- ✓ Ленточки – длина 40 см.

- ✓ Мячи средние – 15 шт.
- ✓ Мячи малые – 15 шт.
- ✓ Шары пластмассовые (мягкие модули фирмы - «Альма») – 30 шт.
- ✓ Кубики – ребро 4 см.
- ✓ Гантели детские облегченные – 18 шт.
- ✓ Платочки разного цвета – 20 шт.
- ✓ Погремушки – 20 шт.
- ✓ Флажки – 20 шт.
- ✓ Кольца резиновые – 15 шт.
- ✓ Листочки – 20 шт.

Подвижные игры и упражнения:

- ✓ Маски – шапочки поролоновые: кошка, собака, курочка, петушок, заяц, лягушка, медведь, лиса, волк.
- ✓ Дуги разной высоты;
- ✓ Стойки со шнуром;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Обручи.

Нестандартное оборудование подвижным играм и развлечениям:

- ✓ маски овощей, животных;
- ✓ фруктовые деревья (яблоня, груша);
- ✓ ели, сосна, кедр (с шишками);
- ✓ овощи из поролона.

Оборудование

Мячи резиновые разного размера; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; мячи-хоппы; теннисные мячики; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки и другие мелкие пособия для ОРУ; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; гимнастическое бревно; корзины; гантели; ленты; корригирующие и массажные дорожки, санки, лыжи, роликовые коньки, волейбольная сетка; ракетки теннисные и бадминтонные, воланы; городки.

**Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура»
(средняя группа)**

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	Дыхательные упр.	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт											
№1, №2	1-я неделя сентября		«Прогулка в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы; бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу).	«Жук», «Косарь»	«В парке» с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки. О	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. П	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см). З	-	«Найди свой домик по цвету своего листочка» (2-3 раза).	Извилистая дорожка, осенние листочки разного цвета, кегли 10 шт., мячи среднего размера.
№3 №4	2-я неделя сентября		«Экспурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат; бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат.	«Полет на листочек», «Дровосек»	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 мячей, руки за спиной. П	20 прыжков со сменной положения ног, в чередовании с ходьбой (2-3 раза подряд). З	-	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких). Расстояние 10 м. О	«Найди свой домик по цвету своего листочка» (2-3 раза); «Автогонки»	Осенние листочки разного цвета по количеству детей, длинный канат и шнур, плоские обручи по цвету листочков.
№5 №6	3-я неделя сентября		«На день рождения куклы Алень»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа; бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления - змейкой	«Ворона», «Петушок».	Стоя в кругу, с хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h=30-35 см). З	-	Прокатывание обручей друг другу по прямой. О	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой. П	«Подарки» (2-3 раза) «Лиса в курятнике»	Мячи D=12-15 см, обручи на подгруппу детей, наклонная доска.
№7 №8	4-я неделя сентября		диагностическое	Равнение по меловой черте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м); бег со сменой 4-5 раз	«Упрямая свеча»	Стоя враспынную, с хлопками	1. Скорость бега на 10 м, с 2. Дальность броска набивного мяча весом 1кг (см) 3. Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин) 4. Дальность прыжка с места (см)				«Подарки» (2-3 раза). Детям предлагаются маски животных. «Кошка и котята»	Секундомер, набивной мяч 1 кг, мат для прыжков с разметкой, скакалки по количеству детей, маски животных.

* - НРК (игры и упражнения); **О** – обучать, **Р** - развивать, **З** – закреплять, **П** – повторять, **С** – совершенствовать, **и/у** - игровое упражнение

ОКТАБРЬ

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	Дыхательные упр.	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт											
№9	1-я неделя октября		диагностическое		Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, в разном темпе и в разных направлениях; бег змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно.	«Ёжик свернулся в клубочек»	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	1. Скорость бега на 30 м, с 2. Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль 3. Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль 4. Величина наклона туловища вперёд из положения сидя (см)			«У медведя во бору», «Кошка и котятка»	Мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости, предметы для возвышенности.	
№10													
№11	2-я неделя октября		«Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу), чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2-3 раза).	«Ветер качает листья»	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м). О	Прыжки на одной ноге поочередно – то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах. П	Прокатывание обруча друг другу между предметами. З	-	«Карусель» (2-3 раза).	Шнур 10-12 м, ориентиры, обручи на подгруппу детей, мелкие игрушки на каждого ребёнка.
№12													
№13	3-я неделя октября		«Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу.	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу.	«Разноцветные шары»	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя врассыпную	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой. П	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. З	-	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. О	«Карусель» (с усложнением – увеличить темп движения и количества выполнения);	Шнур 10-12 м, ориентиры, гимнастическая скамейка, мелкие игрушки на каждого ребёнка.
№14													
№15	4-я неделя октября		«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедер	«Комарики»	«Веселые Петрушки»	«Гимнасты»- ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны. З	«Клоун»-прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. С	«Дрессированный медведь» - прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м). О	«Силачи» - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. П	«Поймай дрессированную муху» (2-3 раза)	Шнур 10-12 м, ориентиры, гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, дуги +кегли.
№16													

НОЯБРЬ

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	Дыхательные упр.	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт											
№17	1-я неделя ноября		Спортивный Петрушка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу; бег мелким и широким шагом	«Лыжник»	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Прыжки на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения. О	-	Прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м). П	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки = 30-35 см). З	«Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза),	Гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, дуги +кегли.
№18													
№19	2-я неделя ноября		«Путешествие на волшебный остров» (на самолете)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»; бег враспынную по залу с остановкой по сигналу (п/игра «Самолет»), бег пригнувшись, «крадучись»	«Дразнилка», «Здравствуй солнышко»	«Проверка, ремонт самолета и заправка горючим»	Прыжки на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения. П	-	Прокатывание мяча друг другу из разных положений	Подлезание под дуги (высотой 50-60 см) не касаясь руками пола правым и левым боком. О	«Кролики» (2-3 раза), «Мяч водяшему»; «Стоя, олень!»*	Гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра
№20													
№21	3-я неделя ноября		«Путешествие на волшебный остров» (на самолете)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентире	С выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), пригнувшись, «крадучись», бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу.	«Погончики», «Самолёт»-	«Играй, играй, мяч не теряй». (D мяча = 15-20 см)	Прыжки на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения. З	-	Прокатывание мяча друг другу из разных положений между предметами. С	Пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. П	«Мяч через сетку» (4-5 раз) «Полярная сова и евражки» - НРК, «Филин»,	Волейбольная сетка, мячи на каждого ребенка, кегли 10 шт., дуги высотой 50-60 см.
№22													
№23	4-я неделя ноября		«Лыжная тренировка»	Небольшая пробежка после лыжной подготовки вокруг лыж.			1. И/у «Пружинка», «Разгладим снег»; «Где же наши ручки». 2. Прохождение лыжни 30м. (10 м - ступающим шагом «Лошадки», 20м-скользящим шагом «Лисички»). З 3. Спуск с очень пологого склона с длинной ската 4. 3-4м. О					«Пройди под воротцами» из лыжных палок; «Лисички убегают от охотника»	Лыжи с палками 10-15 пар.
№24													

ДЕКАБРЬ **средняя группа**

№	Дата проведения		тема	Построение перестроения	Ходьба, бег	ОРУ	Дыхательные упр.	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт											
№25	1-я неделя декабря		«Готовимся к зимней Олимпиаде»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Веер», «Пружинка», «Воротики». Бег и ходьба без лыж 10 м.				1. Скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого. О 2. Кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить 3. Надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. З 4. Скользящий шаг, спуск с невысокого склона, упр. «лесенка», перешагивание через лежащие на снегу палки. З 5. Освоить чувство отягощения ног на лыжах. 6. И/у «Поймай снежинку», «Пружинка».			«Кто быстрее нарисует веер лыжами»	14-15 пар лыж, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.	
№26													
№27	2-я неделя декабря		«В поход на лыжах»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок машет крыльями» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка», «Воротики», «Веер», «Поезд в метро». Бег без лыж 10 м.				1. Выполнять повороты на месте и в движении. П 2. Передвижения на лыжах скользящим шагом. З 3. Различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентировка в пространстве. Подъём на пригорок «лесенкой» и спуск с него низко присев. О 4. Проходить на лыжах в медленном темпе на дистанцию (1-2 км). 5. Кататься на санках с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.			«Сороконожки», «Следопыт»), «Подбери предмет»; «Весёлая тройка» на санках.	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.	
№28													
№29	3-я неделя декабря		«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т.д.), бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.	С флажками	«Поезд»	Ходьба по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см). О	Прыжки временно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м) Р	-	Пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. З	«Магазин игрушек» (каждый участник игры должен придумать и изобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют),	Наклонная доска шириной 20 см и высотой 30 см, ориентиры 2, обручи 2 шт.
№30													
№31	4-я неделя декабря		«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы и бега в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную. «Чья пара быстрее найдет друг друга?»	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	«Комарик», «Дразнилка»	Ходьба по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см). П	Прыжки вверх с места, доставая предмет одной рукой. С	Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди). О	Пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.	«Магазин игрушек» (со сменой персонажей); «Ручейки и озёра»*,	Наклонная доска шириной 20 см и высотой 30 см, ориентиры 2, мягкий бум, обручи 2 шт., мячи среднего диаметра, мелкие игрушки на каждого ребёнка.
№32													

ЯНВАРЬ

средняя группа

№	Дата проведения		Тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Ду.	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт											
№33	2-я неделя января		«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед.	«Пожарный на учениях» (с гантелями, в колоннах)	«Погасить 3, 4, 5, 6... 10 свечей»	Ходьба по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см). З	Прыжки в длину с места. О	Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди). П	Пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу, усложнение: увеличить количество обручей. С	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета) фронтально.	обручи 6 шт., наклонная доска шириной 20 см и высотой 30 см, ориентиры 2, мягкий бум.
№34													
№35	3-я неделя января		«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с места за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед. Обычный бег в чередовании с прыжками и преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарный на учениях» (с гантелями, в колоннах)	«Каша кипит», «Гулук парохода»	Ходьба по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см). С	Прыжки в длину с места. П	Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди). З	Влезание на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки. О	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие и прыжки) фронтально	Гимнастическая стенка, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, гимнастический тапет с разметкой, гантели на каждого ребёнка, ориентиры.
№36													
№37	4-я неделя января		«Игры нашего двора» (НОД, подстроенная на п/и)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперед; «Перебежки» (бег навстречу друг другу, не сталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	Ритмическая гимнастика	«Колдунчики», «Ушки», «Шаги»	-	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Найди и промолчи»;	Ориентиры, маски к п/и, кегли, мячи.
№38													
№39	5-я неделя января		В здоровом теле - здоровый дух	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т.д.); Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Ритмическая гимнастика	«На лыжнике», «На турнике»	Влияние физической культуры на здоровье. Что помогает развивать дыхание, укреплять сердце. Как избежать травм во время занятий физкультурой и спортом					

ФЕВРАЛЬ

средняя группа

Рабочая программа МАДОУ «Росинка» по физической культуре для детей средней группы (4-5 лет)

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Дыхательные упр.	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование	
	план	факт												
№40	1-я неделя февраля		«В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо или телефонный звонок)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, на носках, пятках, приставным шагом вперёд, назад, боком; бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях; враспынную, змейкой между предметами самостоятельно.	С кубиками	«Дровосек».	Ходьба прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см). О	«Кенгуру» - прыжки в длину с места. З	Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди). С	«Весёлые обезьянки» -влезание на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки. П	«Загадай, отгадай и повтори» (дети по желанию имитируют движения, повадки зверей, отгадывают и повторяют их); «Догони пару»,	Ориентиры, гимнастическая стенка, мячи на подгруппу детей, гимнастическое бревно.	
№41														
№42	2-я неделя февраля			«В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо или телефонный звонок)	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедер с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу; чередование бега в колонне по залу с бегом на месте с высоким подниманием бедер – «лошадки»	С кубиками	«Дровосек», «Каша кипит»	Ходьба прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см). П	«Кенгуру» - прыжки в длину с места. С	Метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину, стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м; О	«Весёлые обезьянки» -влезание на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки. З	«Миши в кладовой», «Найди где спрятана зверюшка». «Хейро» - НРК,	Гимнастическая стенка, мяч (диаметром 6-8 см), ориентиры.
№43														
№44	3-я неделя февраля		«Мой весёлый звонкий мяч»	Повороты кругом прыжком, на одном месте	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук; бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног.	С мячами	«Надуем шар», «Летят мячи»	Ходьба прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см) с мячами в руках. З	Прыжки одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка. О	Метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину, стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м; П	-	«Подбрось и поймай»; эстафета с мячами, «Мяч через сетку»,	Мячи на каждого ребёнка, гимнастическое бревно, корзины 2, шесть линий.	
№45														

Рабочая программа МАДОУ «Росинка» по физической культуре для детей средней группы (4-5 лет)

№46	1. в теплую одежду		«Ловкие ребята»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук; бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног. К оррекционные упражнения: «Все спортом занимаются».	С мячами	«Хлопушка», «Вертолёт»	Вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см). О	Перепрыгивание одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) бок с продвижением вперед – усложнение. П	Перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м. З	Влезание на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки. С	«Пятнашки»; «Догони пару»,	Мячи на каждого ребёнка, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, наклонная доска, мягкие модули, шесть линий.
№47			«Мы будущие солдаты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении «На парад»	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой, непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках (в течение 1,5 мин)	С гимнастической палкой	«Партизаны», «Семафор»	«Пехота»- вбежать на наклонную доску, поднять ленточку вверх и вернуться в команду.	«Чья команда быстрее доберётся до противоположного берега» - (перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии)	Игра с мячами - «Перестрелка» (перебрасывание мячей двумя и одной (удобной) рукой через сетку на сторону противника)	«Спасатели» - влезание на гимнастическую стенку, позвонить в колокольчик.	-	Гимнастическую стенку, гимнастические палки, наклонная доска.

МАРТ

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№48	1-я неделя марта		«Лыжники вперед!»	Ходьба и бег врассыпную, построение по парам. И/у «Парный бег», «Сделай фигуру», «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка».			Различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентировка в пространстве. Подъём на пригорок «лесенкой» и спуск с него низко присев. П Скользящий шаг на лыжах. З Повороты переступанием на месте и в движении. З Катание друг друга на санках.				«Будь внимателен» «Поменяй флажки», «Идите за мной».	14-15 пар лыж, 5-3-4 пары санок, 3 цветных флажка.
№49												
№50	2-я неделя марта		«Лыжные встречи»	Имитация ходьбы на лыжах с движением рук вперёд - назад, вместо шага приседание; подпрыгивание с приседанием на полусогнутые ноги; поочередно выдвигание лыжи вперёд и назад 10-15 раз.			Спуск на лыжах в средней стойке и подъём ступающим шагом. З Скользящий шаг на лыжах (развивать скорость передвижения), повороты переступанием. С Скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого. П Катание друг друга на санках.				«Не урони», «Спуск по взмаху цветного флажка», «Следопыт», «Весёлая тройка» на санках.	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№51												
№52	3-я неделя марта		«На помощь к трем поросётам»	Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через «лужицы»), обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	«Мы – сильные» (с гантелями)	Вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см). П	Перепрыгивание двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд. З	Метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 х40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени - 1,2 м). О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки = 30-35 см). Р	«Зайцы и волки», «Кто ушёл?»	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, гантели, ориентиры, обручи диаметром 45 см; щит 40 х40 см), мячи малого диаметра.
№53												
№54	4-я неделя марта		«В гости к трем поросётам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы и бега (взявшись за руки) в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу.	«Мы – сильные» (с гантелями)	Вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см). З	Перепрыгивание двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд. С	Метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 х40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени - 1,2 м). П	Перелазание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. О	«Поросята и волки»; «Мы – веселые ребята», «Найди где спрятано», «Птицы в гнёздах».	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, гантели, ориентиры, обручи диаметром 45 см; щит 40 х40 см), мячи малого диаметра.

АПРЕЛЬ

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, пере- строение	Ходьба, бег	ОРУ	Дыха- тельные упр.	Равновесие и координа- ция	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт											
№55	1-я неделя апреля		«Мы – космонавты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цветов), бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке.	«Подготовка космонавта к полету» (с кольцами)	«Самолёты»; «Невесомость»	«Вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см). С	Спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см. О	Метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 х40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной рукой (высота центра мишени - 1,2 м). З	«Выход в космос» перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. П	«Займи свое место в ракете» (по сигналу «Пуск» дети стараются занять свои места (используются кольца),	Кольца на каждого ребёнка, лесенка-стремянка, обручи диаметром 45 см; щит 40 х40, гимнастическая скамейка.
№56													
№57	2-я неделя апреля		«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменной положения рук (с гимнастической палкой), бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	«Регулировщик», «Маятник»	Переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. О	Спрыгивать на мат со с гимнастического бревна высотой 15 см. П	Метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 х40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени - 1,2 м). С	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. З	«Позвони в погремушку» «Ловишки», «Воробушки и автомобиль»	Гимнастическое бревно, ориентиры -2, гимнастический мат.
№58													
№59	3-я неделя апреля		«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по диагонали	Ходьба окрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	«Подуй на одуванчик», «Качаем воду»	Переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. П	Спрыгивать на мат со с гимнастического бревна высотой 15 см. З	-	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. С	«Перелёт птиц», «Воробушки и автомобиль»,	Скакалка, гимнастический мат, гимнастическое бревно, гимнастические палки на каждого ребёнка, лесенка-стремянка.
№60													
№61	4-я неделя апреля		диагностическое	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба окрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.	С гантелями	«Колем дрова»	1. Скорость бега на 10 м, с 2. Дальность броска набивного мяча весом 1кг (см) 3. Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин) 4. Дальность прыжка с места (см)				«Лиса в курятнике», «Пастух и стадо»;	Секундомер, набивной мяч 1 кг, мат для прыжков с разметкой, скакалки по количеству детей.
№ 62													

МАЙ

средняя группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Дыхательные упр.	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт											
№63	1-я неделя мая		диагностическое	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ноге, присесть), бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Без предметов		1. Скорость бега на 30 м, с 2. Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль 3. Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль 4. Величина наклона туловища вперёд из положения сидя (см)				«Перелёт птиц», «Пастух и стадо».	мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости
№64													
№65	2-я неделя мая		«Веселые туристы» (с рюкзаками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу педагога, чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2-3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упр. с хлопочками		Переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. З	Спрыгивать на мат с гимнастического бревна высотой 15 см с рюкзаком за спиной. С	Отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд. О	Подлезать под дуги (высотой 50-60 см) не касаясь пола руками. Р	Эстафета юного туриста (добежать до цели, надеть правильно рюкзак и вернуться обратно)	Рюкзачки на каждого ребёнка, гимнастическое бревно, скакалка, ориентиры, гимнастический мат.
№66													
№67	3-я неделя мая		«На солнечной полянке»	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	Ходьба «на полянке» с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир, челночный бег 3×5 м			Переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад. С	Спрыгивать на мат со с гимнастического бревна высотой 15 см. З	Отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд. П	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо. О	«Раз, два, три, ищи» (ориентировка в пространстве)	Ориентиры, гимнастический мат, гимнастическая стенка, бревно, мячи большого диаметра,
№68													
№69	4-я неделя мая		«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три+ размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед, челночный бег 3×5 м	С разноцветными ленточками С лентами	«Здравствуй солнышко»	Прыжки с короткой скакалкой. О	Перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см). С	Отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд. З	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо. П	«Зайцы и волк», «Угадай где спрятано», «Наседка и цыплята»;	Короткая скакалка- 8 шт., резинка – 2 шт, цветные ленточки по количеству детей, обручи – 4, мягкие модули- 6 шт., гимнастическая стенка.
№70													
№71	5-я неделя мая		«Прыгай как я, прыгай лучше»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу педагога, чередование бега в колонне с бегом	С разноцветными ленточками С лентами	«Поношаем на цветочек»	1. Прыжки с короткой скакалкой; 2. Перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперед; 3. Прыжки через 3-4 предмета – поочередно каждый ((h=10-15 см); 4. Прыжки на одной ноге по цветной дорожке (3-5 м).			«Зайка серый умывается»;	Короткая скакалка- 8 шт., цветные ленточки по количеству детей, обручи – 4, мягкие модули- 6	

Рабочая программа МАДОУ «Росинка» по физической культуре для детей средней группы (4-5 лет)

№72					врасыпную в мед- ленном темпе (2-3 раза)					шт.
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников старшей группы № _____ за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: Н: _____ 201__; К: _____ 201__)

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка		Возраст ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Уровень развития физических качеств				
				Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка правой рукой, м		Дальность броска мешочка левой рукой, м		Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг						
				Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н	К	
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
6.																												
7.																												
8.																												
9.																												
10.																												
11.																												
12.																												
13.																												
14.																												
15.																												
16.																												
17.																												
18.																												
19.																												
20.																												
Продиагностировано:																												
Итого:			В																									
			С																									
			Н																									

**Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников старшей группы № ____
за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: _____ 201__)**

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого	Приме- чание
			Ходьба	Бег	Прыж- ки	Лазанье	Полза- ние	Равнове- сие	Мета- ние	Ловля мяча, броса- ние	Спор- тивные упражн.		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
	Продиагностировано:												
	Итого:	В											
		С											
		Н											

Сводный протокол сформированности первого интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» у воспитанников старшей группы № ____ за 201__-201__ учебный год

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели	Возраст ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Здоровье					Физкультура			Плавание	
			Ф.И. ребёнка	Оценка роста	Оценка веса	Инф. индекс	Зубная формула	Итого здоровье	Физич. подготовленность	Двигательные умения и навыки	Итого ФИЗО	Итого плавание
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
	Продиагностировано:											
	Итого:	В										
		С										
		Н										

