

Утверждена
Приказом заведующего
МАДОУ
«Детский сад с. Дубовый Мыс»
От 17 августа 2019г.
Приказ № 14

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Дубовый Мыс»

**Рабочая программа
по физическому развитию детей средней
группы на 2019-2020 учебный год**

Выполнил инструктор по физической культуре: Расторгуев Л.П.

Содержание

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
 - 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию.
 - 1.3. Принципы организации занятий.
 - 1.4. Структура занятий.
 - 1.5. Формы проведения физкультурных занятий.
 - 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура».
 - 1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими ОО.
2. Содержание психолого-педагогической работы.
 - 2.1. Перспективное планирование НОД по физической культуре.
3. Сетка занятий физкультурных занятий на 2019-2020 год.
4. Оздоровительно – игровой час(физкультурные досуги).
5. Литература.

1. Пояснительная записка

Важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит ООП МАДОУ «Детский сад с. Дубовый мыс».

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основные задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

В группе создан уголок физической культуры, в детском саду имеется спортивный зал для занятий, на прогулочном участке оборудована спортивная площадка. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре,

увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию: словесный (беседа, объяснение, оценка, команда), игровой метод, наглядный (имитация, использование ориентиров), соревновательный.

Формы организации работы: физкультурные занятия, физкультминутки, физкультурные досуги.

1.3. Принципы организации занятий:

- научности (подкрепление оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками);
- развивающего обучения и интеграции;
- систематичности и последовательности;
- индивидуально-личностной ориентации воспитания;
- доступности;
- результативности.

1.4. Структура занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю (1 на улице).

Продолжительность занятий 20 минут.

Занятие состоит из 3 частей:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

Занятия по традиционной схеме.

Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).

Занятия-тренировки в основных видах движений.

Занятия-соревнования.

Контрольно-проверочные занятия.

Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»:

- фронтальный. Применяется при обучении ходьбе, бегу, в ОРУ, в различных заданиях с мячом.

- поточный. Дети передвигаются друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической

скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки, оказывать страховку (используется для закрепления пройденного материала).

- групповой. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его).

- индивидуальный. Дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с ОО.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развивать музыкально-ритмическую деятельность на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания, питания;

- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма;
- формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- воспитывать потребность быть здоровым.

Физическая культура:

- формировать правильную осанку.
 - развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;
 - приучать к выполнению действий по сигналу;
 - упражнять в построениях, соблюдении дистанции вовремя передвижения;
 - закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
 - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
 - формировать умение прыгать 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);
 - развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.;
 - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
 - приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Основные виды движений:

- ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- упражнение на равновесие. Ходьба 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). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-

35 см). Перешагивание 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. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег 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. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

- прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов 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.

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

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

2.1. Перспективное планирование НОД по физической культуре.

Содержание организованной образовательной деятельности на сентябрь

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании и мяча.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.</p>
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	<p>Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах</p>	<p>Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча</p>	<p>Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через</p>

		четвереньках	в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»

Содержание организованной образовательной деятельности на октябрь

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием			

колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.

ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось - поймай мяч. Кто быстрее.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»

Содержание организованной образовательной деятельности на ноябрь

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на

	при ходьбе на повышенной опоре.			сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	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.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие.	Прыжки на двух ногах.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.
	Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх.	Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает» Э
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности на декабрь				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному

	беge; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенно й площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	приземление м на полусогнуты е ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывани и мяча между предметами.	глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусьев, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Прокатывани е мячей между	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывани е мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывани е мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченно й площади опоры	Перебрасывани е мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагивание м.	Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастическо й скамейке Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием.

	предметами. (20см).			
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски»	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности на январь

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие-ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в	Прыжки со скамейки (25см). Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под

	верх.	пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между предметами, поставленным и в один ряд.	четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленным и в ряд.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори ясно!»	«Автомобили» «Лошадки»
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности на февраль

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в развивать ловкость при прокатывании и мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение			

в звенья. Перестроение в три колонны.

ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур Перебрасывание мячей друг другу.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие-ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности на март

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную;	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке;

	повторить упражнения в равновесии и прыжках.	сетку; повторить ходьбу врассыпную.	предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленным и в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастической стенке с передвижением по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.
	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»
Содержание организованной образовательной деятельности на апрель				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием.			
ОРУ	Без предметов Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	С кеглей Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	С мячом Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	С косичкой Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Основные виды движений				

	Метание мешочков в горизонтальную цель.			
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности на май

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, в рассыпную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в	Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур

	длинну с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей другу в парах. Метание мешочков на дальность.	вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через скакалку.	справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие-ходьба по доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.

3. Сетка занятий физкультурных занятий на 2019-2020 год

Дни недели	Время проведения
Понедельник	16-00-16.20
Среда	16-00-16.20
Пятница	16-00-16.20

4. Оздоровительно–игровой час (физкультурные досуги).

Пояснительная записка.

В период дошкольного детства закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля.

Проведение физкультурного досуга в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с детьми.

Оздоровительно-игровой час состоит из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранных в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития ООП МАДОУ «Детский сад с. Дубовый Мыс»

Структура оздоровительно – игрового часа:

1. Оздоровительная разминка (используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).
2. Оздоровительно – развивающая тренировка (используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре).
Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 4 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Птички и кошки» Игровое упражнение «Петушок»		
Октябрь 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Весёлые глазки»
Ноябрь 4 неделя	Логоритмика «Петушок»	«Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»

		пространстве) Подвижная игра по желанию детей	
Декабрь 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки»	«Волшебные ёлочки» (бег) «Мяч через сетку» (бросание и ловля) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
Январь 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	«Волк и олени» (бег) «Зайцы и волк» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	
Февраль 4 неделя	«Дорожка здоровья»	«Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Кинезиологическое упражнение «Глазки»
Март 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»	Полоса препятствий (бег, прыжки) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Добрый день!»
Апрель 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	«Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал) «Перелёт птиц» (лазание)	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»

		Подвижная игра по желанию детей	
Май 4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны...» (прыжки, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика

5. Литература.

-Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.