

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного дошкольного
образовательно учреждения детского сада № 83
Красносельского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 83 Красносельского района
Санкт-Петербурга
от «30» 08.2023 г.№ 131-ФХД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Инструктора по физической культуре Петренко Л.А.
группы дошкольного возраста от 4 до 5 лет**

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного
образования государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения детского сада №83
Красносельского района Санкт-Петербурга

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи рабочей программы
- 1.3 Принципы построения рабочей программы
- 1.4 Характеристика особенностей развития детей средней группы
- 1.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте (к пяти годам)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по областям в средней группе по ОО «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»
- 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование работы на 2023-2024 учебный год.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1 Циклограмма непосредственно образовательной деятельности.
- 3.2 Организация предметно-развивающей среды в средней группе
- 3.3 Материально-техническое оснащение образовательного процесса
- 3.4 Список использованной литературы
- 3.5 Культурно-досуговая деятельность
- 3.5 План работы по взаимодействию с родителями

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для дошкольников составлена по утверждённой основной общеобразовательной программе ГБДОУ детского сада №83 Красносельского района СПб, разработанной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847), а также на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав ГБДОУ детского сада №83 Красносельского района СПб (утвержден).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса детей средних групп ГБДОУ детского сада № 83 Красносельского района г. Санкт-Петербурга. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее физическое развитие, формирование основных двигательных навыков и умений, совершенствование, средствами физического воспитания личностных качеств.

Рабочая программа опирается на требования СанПин 1.2.3685-21 и Закон об образовании 273-ф. И направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа по физической культуре направлена на развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста и предполагает развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных возможностей занимающихся.

Программа предполагает освоение и совершенствование техники основных движений, создание правильных представлений и навыков основных двигательных действий.

Средства программы направлены на укрепление здоровья и иммунитета, профилактику простудных заболеваний, плоскостопия, коррекцию нарушений осанки.

Предполагается развитие средствами физической культуры личностных качеств таких как, коллективизм, упорство, целеустремленность, сила воли и способность к выполнению коллективных действий, а также улучшение эмоционального состояния занимающихся.

1.3. Принципы построения рабочей программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности;
- принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие

знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; и предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми

1.4. Характеристика групп

Численный состав 2 группы по 30 человек. В половом отношении, примерно в соотношении 1:1. Дети имеют в большинстве основную группу здоровья, подготовительную группу здоровья имеют примерно 5 % занимающихся. В построении занятий учитываются индивидуальные особенности, медицинские противопоказания и рекомендации каждого ребёнка. Программа предполагает диагностику уровню физической подготовленности и развития основных физических качеств по системе столичного мониторинга, которая проводится в начале и в конце учебного года. Опираясь на данные, полученные в мае 2023 года, можно говорить о среднем уровне развитии быстроты, скоростно-силовых возможностях и выносливости детей. Развитие гибкости можно определить, как выше среднего, а координационных возможностей и ловкости ниже среднего уровня.

1.5 Целевые ориентиры по освоению рабочей программы (к пяти года)

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

Предполагается, что все цели и задачи, поставленные в соответствующем разделе, будут выполнены. Планируется, что занимающиеся полностью овладеют, предложенными им двигательными действиями. Предполагается выявить средствами диагностики в рамках столичного мониторинга положительную динамику развития основных физических качеств и возможностей детей. Также можно запланировать решение средствами физической культуры воспитательно-педагогических задач.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

- Продолжать формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо.
- Приучать детей общаться спокойно, без крика.
- Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, помогать друг другу.
- Приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за помощь).
- Формировать уважительное отношение к сотрудникам детского сада, их труду; напоминать их имена и отчества.
- Приучать детей следить за своим внешним видом.
- Воспитывать навыки опрятности, умение замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.
- Побуждать детей к самостоятельному выполнению элементарных поручений: готовить материалы к занятиям, после игры убирать на место игрушки, строительный материал.
- Развивать умение обращаться за помощью к взрослым.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- Учить определять цвет, величину, форму, вес (легкий, тяжелый) предметов; расположение их по отношению к ребенку (далеко, близко, высоко).
- Закреплять умение выделять цвет, форму, величину как особые свойства предметов; группировать однородные предметы по нескольким сенсорным признакам: величине, форме, цвету.
- Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их назначением.
- Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверху — внизу, впереди — сзади (позади), справа — слева.
- Различать правую и левую руки.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

- Обучать умению слушать и понимать заданный вопрос, отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.
- Напоминать детям о необходимости говорить «спасибо», «здравствуйте», «до свидания»

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2 ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц/неделя	Задачи	Средства	Основные движения	Подвижная игра
Сентябрь Неделя 1-2	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении: «паровозик», «трамвайчик», ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты».	1. Ходьба: в колонне по одному в чередовании с бегом; враспынную; с остановкой по сигналу воспитателя; «Зайки»; «Воробышки»; в колонне по одному на носках; в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см). 2. Бег: в колонне по одному, чередовать с ходьбой; враспынную; с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами «змейкой»; «Кто быстрее добежит до кубика»; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние 50-60 см). 3. Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м); ходьба на носках по доске, лежащей на полу; ходьба по доске, лежащей на полу с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой; на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли) на расстоянии 3-4м; «Не задень»; «Достань до предмета», «Вдоль дорожки»; на двух ногах между предметами (расстояние 0.5). 5. Метание: «Не пропусти мяч»; прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м); «Прокати обруч»; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; «Мяч через сетку»; «Подбрось, поймай»; «Перебрось, поймай», «Успей поймать». 6. Лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); ползание под шнур(дугу), не касаясь руками пола в группировке (высота 50 см); лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«Найди себе пару» «Автомобили» «Найдём воробышка» «Самолёты» «Огуречик, огуречик...» «Воробышки и кот» «У медведя во бору» «Где постучали?» «Найди свой цвет» «Пробеги тихо»
Сентябрь Неделя 3-4	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери»		
Октябрь Неделя 1-2	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей.	1. Ходьба: в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние 40 см); по дорожке (ширина 15-20 см); враспынную с остановкой по сигналу воспитателя, чередовать с бегом; «По местам»; построение в три колонны; с выполнением задания : руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши на каждый шаг, с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки». ; ходьба с перешагиванием через бруски; построение в круг; ходьба между предметами.	«Кот и мыши» «Найди свой цвет» «Цветные автомобили» «Автомобили поехали в гараж» «Ловишки» «У медведя во бору»
Октябрь Неделя 3-4	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом.		

	группе.	Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили»		«Угадай, кто позвал?» «Лошадки» «Трамвай»
Ноябрь Неделя 1-2	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Диагностирование по системе столичного мониторинга.	1. Ходьба: 2. Бег: 3. Равновесие: 4. Прыжки: 5. Метание: 6. Лазанье:	
Ноябрь Неделя 3-4	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей.		
Декабрь Неделя 1-2	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай»	1. Ходьба: 2. Бег: 3. Равновесие: 4. Прыжки: 5. Метание: 6. Лазанье:	
Декабрь Неделя 3-4	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений.		
Январь Неделя 1-2	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики.	1. Ходьба: в колонне по одному; между предметами «змейкой»; в колонне по одному со сменой ведущего по команде; с перешагиванием через шнуры; с высоким подниманием колен. 2. Бег: между предметами; в рассыпную. 3. Равновесие: ходьба по канату - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (длина 2-2,5 м); ходьба по канату - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (длина 2-2,5 м); ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 0,4, дистанция 3 м); ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс.	«Кролики» «Найдём кролика» «Снежинки пушинки» «Кто дальше» «Найди себе пару» «Снежная карусель» «Прыжки к ёлке» «Лошадки»
Январь Неделя 3-4	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.		

			<p>4. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, вдоль каната и перепрыгивание через него справа и слева, помогая себе взмахом рук; с гимнастической скамейки (высота 25 см); на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе; на двух ногах между предметами (4-5), поставленными в ряд (расстояние 0,5 м); прыжки из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры; со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>5. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей друг другу способом – двумя руками снизу (расстояние 2 м); отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками; прокатывание мячей друг другу в парах (расстояние 2,5 м); прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); метание мешочков на дальность; прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; метание в цель.</p> <p>6. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола; лазанье под шнур прямо, не касаясь руками пола; в обруч, под дугу.</p>	<p>«Кто дальше бросит» «Перепрыгни – не задень» «Автомобили» «Найди свой цвет» «У медведя во бору» «Зайцы и волк» «Цветные автомобили» «Кот и мыши»</p>
Февраль Неделя 1-2	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда»	<p>1. Ходьба: в колонне по одному; между предметами; в рассыпную; построение в три колонны; с выполнением заданий по команде воспитателя «аист», «лягушки»; на носках, руки вверх; на пятках, руки на поясе; с изменением направления движения по сигналу; перестроение в колонну по одному</p> <p>2. Бег: в колонне по одному; между предметами; в рассыпную.</p> <p>3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, сойти со скамейки); перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (за голову); ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед, подняться и пройти дальше</p> <p>4. Прыжки: через бруски (высота 10 см, расстояние 40 см); через шнур, положенный вдоль зала (длина 3 м); из обруча в обруч (5-6 шт.) на двух ногах; на двух ногах через короткие шнуры (5-6 шт.), расстояние 0,5 м; на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли); на правой и левой ноге, используя взмах</p>	<p>«Котятка и щенята» «Подбрось, поймай» «Змейка» «Добрось до кегли» «У медведя во бору» «Метелица» «Найди снегурочку» «Покружись» «Кто дальше бросит» «Воробышки и автомобили» «Перелёт птиц» «Точно в цель» «Туннель» «Найдём зайку»</p>
Февраль Неделя 3-4	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили»		

			<p>рук (дистанция до кубика 2 м)</p> <p>5. Метание: перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м); метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (щит диаметр 50 см); прокатывание мячей между предметами (кегли, кубики); прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) в шеренгах, стойка на коленях.</p> <p>6. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по – медвежьи»</p>	
Март Неделя 1-2	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры: «птички и клетка» «волки и овцы»	<p>1. Ходьба: по кругу с изменением направления движения; врасыпную с остановкой по сигналу; «Лошадки» - высоко поднимая колени, руки на пояс; «Мышки» - ходьба на носках, руки за голову; чередовать с прыжками; по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу; широким шагом в медленном темпе; мелким, семенящим шагом.</p> <p>2. Бег: по кругу с изменением направления движения; врасыпную с остановкой по сигналу; в медленном темпе с чередованием с ходьбой; в умеренном темпе (до 1 минуты)</p> <p>3. Равновесие: ходьба на носках между предметами (кубики 4-5 шт., расстояние 0,5 м); ходьба и бег по наклонной доске; ходьба между 4-5 предметами (расстояние 30 см); ходьба по доске на носках, руки на пояс; «Бег по дорожке» (ширина 15 см).</p> <p>4. Прыжки: через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м); на двух ногах через короткую скакалку; в длину с места «Перепрыгни ручеёк»; перепрыгивание через 5-6 шнуров (расстояние 40 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>5. Метание: перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока в парах (расстояние от шнура 2 м); прокатывание мяча друг другу (и.п.- сидя, ноги врозь); прокатывание мячей между предметами; бросание мяча о землю и ловля его двумя руками – «Ловкие ребята».</p>	<p>«Перелёт птиц» «Найди и промолчи» «Ловишки» «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю» «Зайка беленький» «Найдём зайку» «Бездомный заяц» «Подбрось – поймай» «Прокати – не задень» «Лошадки» «Угадай, кто кричит» «Самолёты» «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку» «Охотник и зайцы» «Котята и</p>
Март Неделя 3-4	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики.		

			<p>6. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони»; лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см).</p>	<p>щенята» «Воробышки и кот» «Найди пару» «Лиса и куры»</p>
<p>Апрель Неделя 1-2</p>	<p>Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей</p>	<p>Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса»</p>	<p>1. Ходьба: в колонне по одному с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; враспынную; на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребёнок находит своё место; по кругу, взявшись за руки, остановка, поворот в другую сторону; по сигналу «лягушки» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются; на сигнал воспитателя «Аист» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; «змейкой» между предметами (кубики 5-6 шт.); ходьба враспынную, высоко поднимая колени – «петушки»; на носках по дорожке</p> <p>2. Бег: в колонне по одному; враспынную; по кругу, взявшись за руки; на сигнал «Бабочки» - переходят на бег, помахивая руками – «крылышками»; по дорожке</p> <p>3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; «По дорожке» (ширина 50 см); ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейке присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше</p> <p>4. Прыжки: «Перепрыгни - не задень» - на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см); на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5 м); на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние 40 см); в длину с места – «Кто дальше прыгнет»; на двух ногах из обруча в обруч (5-6 шт.)</p> <p>5. Метание: мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м); мячей в вертикальную цель способом от плеча (расстояние 1,5 м); отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками; мешочков правой и левой рукой на</p>	<p>«Пробеги тихо» «Угадай, кто позвал» «Прокати и поймай» «Сбей булаву» «У медведя во бору» «Совушка» «Воробышки автомобиль» «Найдём воробышка» «Успей поймать» «Подбрось – поймай» «Догони пару» «Птички и кошка» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»</p>
<p>Апрель Неделя 3-4</p>	<p>Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>Диагностирование по системе столичного мониторинга. Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей</p>		

			дальность. 6. Лазанье: под дугу (высота 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»)	
Май Неделя 1-2	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Диагностирование по системе столичного мониторинга. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай».	1. Ходьба: по сигналу - парами; враспынную; перестроение в три колонны; по сигналу со сменой ведущего; по кругу; на сигнал воспитателя «Лошадки» - с высоким подниманием колен, руки на поясе; в полуприсяди (не более 15 сек.); мелким, семенящим шагом с чередованием с обычной ходьбой; по кругу, остановка и поворот кругом. 2. Бег: по сигналу - парами; враспынную; по кругу. 3. Равновесие: ходьба по доске (ширина 15 см), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая), руки на пояс (в стороны, за голову); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по доске на носках, руки за головой. 4. Прыжки: в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние 30-40 см) в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние 50 см); через бруски; через короткую скакалку на двух ногах на месте; на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м). 5. Метание: прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы); мешочков на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель (мишень диаметр 50 см, нижний край на уровне глаз ребёнка, расстояние 1,5-2 м) правой и левой рукой способом от плеча. 6. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на животе; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на гимнастическую стенку и спуск с неё.	«Котятa и щенята» «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеёк» «Пробеги – не задень» «Совушка» «Котятa и щенята» «Попади в корзину» «Удочка» «Зайцы и волк» «Найдём зайца» «Не урони» «Не задень» «Бегом по дорожке» «Пробеги тихо» «Кто ушел» «Кто быстрее по дорожке» «Самолёты» «Угадай, кто позвал»
Май Неделя 3-4	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили» «птичка и клетка»		

III. Организационный раздел

3.1. Циклограмма непосредственно совместной образовательной деятельности и детьми

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7 группа		9.30 – 9.50		9.30 – 9.50	
12 группа	9.30 – 9.50		9.05 – 9.25		

3.2. Организация предметно-развивающей среды в физкультурном зале

Спортивный зал оборудован всем необходимым для реализации программы по физической культуре, инвентарем. Имеются мячи различного диаметра для занятий с разными возрастными группами, также массажные и набивные мячи, гимнастические палки, обручи, гантели, скакалки, скамейки, гимнастические лестницы. В спортивном зале имеются также гимнастические коврики по числу занимающихся детей, гимнастические маты и всевозможное нестандартное оборудование из бросового материала для обеспечения разнообразия в занятиях. Имеется тренажёрное-информационная система "Тиса". Зал оборудован музыкальным центром.

3.3 Список используемой литературы:

1. Л.И.Пензулаева – «Физическая культура в детском саду: средняя группа (4-5 лет)» - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014
2. Л.И.Пензулаева – «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений» - для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015
3. М.М.Борисова – «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015
4. Э.Я.Степаненкова – «Сборник подвижных игр» - для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015

3.4. Культурно-досуговая деятельность

В рамках совместной образовательной деятельности проходят занятия физкультурного досуга. Тематика этих занятий согласуется с тематическим планированием воспитателей данных групп.

Календарь мероприятий включает в себя следующие спортивные праздники:

- День отца - октябрь (спортивные досуги, все возрасты)
- Весёлый стадион игрушек» - январь (спортивные развлечения и досуг для средних групп)
- День защитника отечества - февраль (курс «Молодого бойца» для старших и подготовительных групп)
- День семьи и спорта - март («Мама, папа, я - спортивная семья» подготовительные группы)
- Путешествие по Петербургу - апрель (спортивный досуг для старших групп)
- Международный день семьи - май (спортивные развлечения и досуги, все возрасты)

3.5 Система работы с родителями

Осуществление образовательной деятельности по программе физической культуры проходит в тесном контакте с родителями. В группе выкладывается информация о специфике физического развития детей данного возраста, возможности и примеры совместного досуга родителей и детей, подвижные игры и дыхательные техники, которые родители могут применить самостоятельно. Кроме того, родители имеют возможность получить интересующую их информацию об индивидуальном развитии ребенка, методиках совместной двигательной деятельности с ним, у инструктора физической культуры. Родители также принимают активное участие в спортивных праздниках и досугах в детском саду.