

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название  | Стр. |
| **I** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка. Цель | 3 |
| 1.2 | Задачи | 3 |
| 1.3 | Принципы | 4 |
| 1.4. | Нормативно-правовая база | 4-5 |
| 1.5. | Возрастные и индивидуальные особенности детей | 5-7 |
| 1.6. | Планируемые результаты | 7 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 8 |
| 2.1 | Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой). | 8 |
| 2.2 | Образовательная область «Физическая культура» | 8-13 |
| 2.3 | Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями). | 14-16 |
| **III** | **Организационный раздел** | 17 |
| 3.1. | Режим пребывания детей | 17 |
| 3.2 | Учебный план | 18 |
| 3.3 | Расписание НОД | 18 |
| 3.4 | Лист здоровья воспитанников | 19 |
| 3.5 | Двигательный режим   | 20 |
| 3.6 | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 20-21 |

**I .Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка.**

 Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ - в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей средней группы.

 Реализация программы рассчитана сроком на 1 год.

**Цель** программы: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие. Овладение основными движениями в обобщенном виде, формирование умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

 **1.2 Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

* - сохранение и укрепление здоровья детей;
* - развитие физических качеств;
* - повышение работоспособности;
* - развитие двигательных умений и навыков;
* - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
* - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
* - физические упражнения для развития моторики;
* - произношение стихов, сопровождаемых движениями рук, ног для развития выразительности речи, слуха и памяти;
* - подвижные игры и игры – эстафеты для развития общения и позитивного самоощущения.

 **2. Образовательные:**

* - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры;
* - приобретение знаний научно-практического характера;
* - всестороннее гармоничное развитие личности;
* - приобретение знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

**3. Воспитательные:**

* - воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* - воспитание морально-волевых, нравственно – эстетических качеств;
* - согласование своих действий с действиями других детей;
* - умение самостоятельно преодолевать трудности.

 **1.3 Принципы построения работы.**

* ***Принцип системности и последовательности*** (предполагает взаимосвязь знаний, навыков и умений);
* ***Принцип многократного повторения*** (предполагает выработку у детей динамических стереотипов);
* ***Принцип связи теории и практической деятельности*** (предполагает применение полученных знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни);
* ***Принцип коммуникативности***(предполагает развитие у детей потребности в общении, где формируется мотивация здоровья);
* ***Принцип личностной ориентации и доступности*** (предполагает подборку упражнений и заданий с учётом индивидуального физического развития детей, исключает завышенные требования и физические нагрузки на растущий организм);
* ***Принцип результативности*** (предполагает получение положительного результата физкультурно – оздоровительной работы и положительных эмоций детей).

**Методы работы.**

 ***Наглядный*** *-* показ движений, игровых упражнений.

* ***Словесный*** – объяснение, проводится беседа на данную тему, разучиваются считалки, физминутки, четверостишья.
* ***Поисковый –*** поиск новых идей и материалов.
* ***Практический*** – инструктор показывает и вместе с детьми выполняет упражнения, игровые действия.

 **1.4 Нормативно-правовая база:**

Программа по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 15 мая 2013 г. N 26)
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 21 октября 2010 года, № 03-248;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049.13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Лицензия на правоведения образовательной деятельности;
8. Устав МБДОУ.

# 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности (от 4 до 5 лет)

 *Возросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

  Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

 Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

    Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

    Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

     *На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в* *уважительном отношении со стороны взрослого.*     Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

      *Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью.* Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

     Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

     *У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре.* Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

     Значительное время отводится для игр по выбору детей**.**Задача воспитателя**–**создать возможности для вариативной игровой деятельностичерез соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

      Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

      Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

     У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

 Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет*– это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

     На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

**1.6 Планируемые результаты**

* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
1. **Содержательный раздел**

 Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы (перспективное комплексно-тематическое планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

**2.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева**

 **в рамках общеобразовательной программы**

**«От рождения до школы»**

**под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой**

**Формы организации образовательной области »Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

* Фронтальная (групповая) форма,
* По подгруппам,
* Игровая форма,
* Индивидуально – творческая деятельность,
* Развивающие игры,
* Интегрированная форма обучения.

**Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

* + Физкультурно-оздоровительные технологии;
	+ Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
	+ Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
		- К ним относятся:
	+ Облегченная одежда детей в группе;
	+ Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
	+ Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
	+ Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
	+ Дыхательная гимнастика;
	+ Пальчиковая гимнастика;
	+ Гимнастика для глаз;
	+ Психогимнастика;
	+ Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

 **Условия реализации:**

 Объём. Данная программа рассчитана 108 часов (академических) 3 занятие в неделю по 20 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

* Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
* организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 20 минут;
* совместную деятельность педагога с детьми;
* самостоятельную деятельность детей;
* проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие .
* проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.
* конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форс мажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др) программа реализуется в совместной деятельности.

 **Результаты**

 - ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы, на ладони, на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;

- ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам;

- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;

- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал(коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д.)

**Содержание программы**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ(без предметов, с предметами)

- ОРУ на развитие кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса

- ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;

- ОРУ на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног .

 3. Основные виды движений**:**

**ХОДЬБА**

- врассыпную,

- ходьба с нахождением своего места в колонне

- ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.)

- ходьба по кругу

- ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах, первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну;

второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.)

- ходьба с изменением направления движения

- ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки)

- ходьба парами.

- ходьба со сменой ведущего.

- ходьба в чередовании с бегом

**БЕГ**

- бег врассыпную

- бег с нахождением своего места в колонне .

- бег с перешагиванием через предметы

- бег по кpyгy, так же как и ходьба.

- бег с изменением направления движения

 **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

 **-** на уменьшенной площади опоры,

 - ходьба по гимнастической скамейке,

 - ходьба по шнуру,

 - по наклонной доске,. Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

 - обучение ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

 **УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ**

**-** прыжки на месте,

**-** с продвижением вперед,

**-**с небольшой высоты,

**-** в длину с места,

**-**перепрыгивание через предметы,

**-**подпрыгивании

- прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

 **УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ**

- закрепление и совершенствование навыков в прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю, бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками, метание мячей в цель и на дальность);

 **УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ**

**-** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами.

- ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

- подлезание под дугу, шнур, умение группироваться,

- лазанье по наклонной лесенке, правильный хват рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом

**4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

 - правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

**5**.  **Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Формы работы** | **Объём в****часах** | **Примечание** |
|  | Занятие 1 стр.19-20. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.20 | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр. 21 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.21-22 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр. 23 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.23-24 | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.24-25 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.26 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.26 | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.26-28 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.28-29 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.29 | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.30-32 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.32 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.32-33 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.33-34 | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.34 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.34 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.35 | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.35-36 | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.36 | 1 час |  |
|  | Занятие 22 стр.36-37 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.37-38 | 1 час |  |
|  | Занятие 24. стр.38 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.39-40 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.40 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.40-41 | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.41-42 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.42 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.43 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.43-44 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.44 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.45 | 1 час |  |
|  |  Занятие 34 стр.45-46 | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.46 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.46-47 | 1 час |  |
|  | Занятие 1 стр.48-49 | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.49 |  1 час  |  |
|  | Занятие 3. стр.49  | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.50-51 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.51 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.51 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «День Здоровья» | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.52-53 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.54 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.54 | 1 час |  |
|  | Занятие 10. стр.54-56 | 1 час |  |
|  | Занятие11. стр.56 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.56 | 1 час |  |
|  | Занятие 13. стр.57-58 | 1 час |  |
|  | Занятие 14. стр.58-59 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.59 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.59-60 | 1 час |  |
|  | Занятие 17 . стр.60 | 1 час |  |
|  | Занятие 18. стр.60-61 | 1 час |  |
|  | Занятие 19. стр.61-62 | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.62 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.62-63 | 1 час |  |
|  | Занятие 22. стр.63-64 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 . стр.64 | 1 час |  |
|  | Занятие 24. стр.64 | 1 час |  |
|  | Занятие 25. стр.65-66 | 1 час |  |
|  | Занятие 26. стр.66-67 | 1 час |  |
|  | Занятие 27. стр.67 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
|  | Занятие 29. стр.68 | 1 час |  |
|  | Занятие 30. стр.68-69 | 1 час |  |
|  | Занятие 31. стр. 69-70 | 1 час |  |
|  | Занятие 32. стр.70 | 1 час |  |
|  | Занятие 1. стр.72-73 | 1 час |  |
|  | Занятие 2. стр.73 | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр.73-74 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.74-75 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.75-76 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 . стр.76 | 1 час |  |
|  | Занятие 7 . стр.76-77 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.77 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.77-78 | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.78 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.79 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.79 | 1 час |  |
|  | Занятие 13. стр.80-81 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.81 |  1 час  |  |
|  | Занятие 15 стр.82 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.82-83 | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.83 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 . стр.84 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.84-85 | 1 час |  |
|  | Занятие 20 стр.85 | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.85-86 | 1 час |  |
|  | Контрольно – диагностическое занятие | 1 час |  |
|  | Занятие 22. стр.86 | 1 час |  |
|  | Занятие 23. стр.87 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.87 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.88-89 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.89 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.89 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.90 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.90-91 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.91-92 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.92 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.92 | 1 час |  |
|  | Занятие 34 стр.92-93 | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.93 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.93-94 | 1 час |  |
|  | **ИТОГО** | **108 часов** |  |

* 1. **Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Консультации | Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды. |
| Октябрь | «Утренняя гимнастика»Подвижные игры с мячом «Игры с мячом» «Дорожки здоровья» | КонсультацииБеседа, рекомендацииПомощь родителей в изготовлении массажных дорожек | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования. |
| Ноябрь | «Профилактика ОРЗ и гриппа»«Каким бывает отдых»Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | РекомендацииКонсультацияРекомендации | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»«Правила дорожного движения»«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» | КонсультацияСпортивное развлечение (старший возраст)БеседаКонсультация | Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Побуждать детей к активному участию в праздниках и развлеченияхСоздать положительную эмоциональную обстановку.Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Январь |  «Играем вместе с ребенком на прогулке»«На лыжню»«Зимние виды спорта» | Консультация, рекомендацииКонсультация, рекомендацииКонкурс рисунков | Формирование представлений о здоровом образе жизниПривлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на санках.Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. |
| Февраль | «Ребенок дома»«День защитника Отечества»«Зимние прогулки» | БеседаКонсультацииМузыкально-спортивный праздникБеседаКонсультации | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни |
| Март | «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»«Спортивный уголок» | БеседаКонсультацииБеседаРекомендации | Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы домаПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| Апрель | «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»«Спортивная семья»День здоровья«Движение и здоровье»«Красивая осанка»«Развиваем ловкость у детей» | КонсультацияКонсультацияСпортивное мероприятиеКонсультацияБеседа, рекомендации | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения домаПознакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтениеПознакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки |
| Май | «Спорт, спорт, спорт»«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»«Осторожно – Лето»«Закаливание детей в летний период» | КонсультацииБеседаКонсультация | Пропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровьяПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. |

**III. Организационный раздел**

 **3.1 Режим пребывания детей**

**Режим дня средней группы**

**на 2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей) | 7.30 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 8.20 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей) | 8.50 – 9.00 |
| Непосредственная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.00 – 10.20 |
| Второй завтрак | 10.30 – 10.40 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей) | 10.50 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числедежурство детей) | 12.15 – 12.30 |
| Подготовка к обеду. Обед. | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения,воздушные и водные процедуры | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику. Полдник. | 15.25 – 15.45 |
| Познавательно-игровая деятельность. Свободная самостоятельная деятельность детей. | 15.45 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой. | 16.00 – 16.30 |

**3.2 Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Образовательная область** | Учебная нагрузка |
| **1.** | **Базовая часть (инвариантная)**  |  |
| **1.1** | **Физическое развитие** | **3** |
|  | Физическая культура в помещении | 2 |
|  | Физическая культура на прогулке | 1 |
| **1.2** | **Социально-коммуникативное развитие** (реализуется ежедневно в процессе игровой, трудовой деятельности, общения) |  |
|  | **Итого** | **3** |
|  | **ВСЕГО (по СанПин)** | **3** |
|  | Длительность одного вида образовательной деятельности, мин. | **20 минут** |
|  | Длительность образовательной деятельности в неделю, час/мин | **1 час 00 минут** |

**3.3 Расписание занятий в средней группе**

**2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Непосредственно образовательная деятельность (НОД) |
| Понедельник | 1. Физическая культура (зал). 10.10 – 10.30 |
| Вторник | 1. Физическая культура (зал) 10.10 – 10.30 |
| Среда | 1. Физическая культура (улица) 11.00 - 11.20 |
| Четверг |  |
| Пятница |  |

**3.4 Лист здоровья воспитанников**

**Лист ЗДОРОВЬЯ**

Ф.И. ребенка:

Возраст:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Параметры | Начало года | Конец года | Изменения |
| 1. | Группа здоровья |  |  |  |
| 2. Уровень развития психофизических качеств |
| 2.1. | **Быстрота**Бег на 30 м со старта (сек) |  |  |  |
| 2.2. | **Скоростно-силовые качества**Прыжок в длины с места (см)Прыжок в высоту с места (см)Метание мешочка правой рукой (м)Метание мешочка левой рукой (м)Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см) |  |  |  |
| 2.3. | **Выносливость**Скорость бега на 150 м (сек) |  |  |  |
| 2.4. | **Гибкость**Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) |  |  |  |
| 2.5. | **Ловкость**Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек) |  |  |  |

**3.5 Двигательный режим средней группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Средняя группа** |
| 1. | Организованная деятельность | 3 и более часов в неделю |
| 2. | Утренняя гимнастика | 7 минут |
| 3. | Гимнастика пробуждения | 5-10 минут |
| 4. | Подвижные игры | 10-15 минут |
| 5. | Спортивные игры | 1 раз в неделю |
| 6. | Спортивные упражнения на прогулк**е** | 15 минут |
| 7. | Физкультурные упражнения на прогулке | 10 минут |
| 8. | Физкультурные занятия | 20 минут |
| 9. | Музыкальные занятия (часть занятия) | 20 минут |
| 10. | Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю- 20 минут |
| 11. | Спортивные развлечения | 25-30 минут |
| 12. | Спортивные праздники | 40-50 минут |
| 13. | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 14. | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 15. | Самостоятельная двигательная активность | ЕжедневноИндивидуально и подгруппам |

**3.6 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование методической литературы** | **Автор** | **Издательство** |
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» | Вераксы Н.Е. Комарова Т.С. Васильевой М.А.  |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
|  Подвижные дидактические игры на прогулке. | Нищева Н.В |  «Издательство «Детство - Пресс»2014 |
| Физическая культура в детском саду. Средняя группа | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2016  |
| Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве. | Ефименко Н.Н. |  Дрофа Москва, 2014  |
| Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. | Борисова М.М. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. | Степаненкова Э.Я. |  Мозаика-Синтез Москва, 2009  |

1. **Спортивное оборудование и инвентарь.**
2. **Нестандартное оборудование**