

МАОУ "СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана" (дошкольное образование)

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

«Согласовано»

Н.С.Иванова
заместитель директора

«30» 08 2019 г.



«Утверждаю»
Л.И.Анучина
директор школы
приказ от «30» 08 2019 г.
№90/2-ОД

Рабочая программа

Образовательная область «Физическое развитие»
для детей средней группы (4-5 лет)

Срок реализации Программы -1 год (2019 -2020 учебный год)

Инструктор по физической культуре: Порхачева Ирина Борисовна

Черняховск

2019г.

Содержание	стр.
І Целевой раздел	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие	4
Целевые ориентиры	5
ІІ Содержательный раздел	
Формы, способы, методы и средства реализации Программы	6
Формы работы с родителями	7
Взаимодействие с педагогами и специалистами ДООУ	8
ІІІ Организационный раздел	
Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре на 2019-2020 учебный год	9
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	20
Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	22
Методическое обеспечение, литература.	23

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию среднего возраст детей МАОУ "СОШ №1 г.Черняховска им. В.У.Пана" (дошкольное образование, разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования с детьми средней группы (4–5 лет).

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Используется парциальная программа: «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазыриной.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)

• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58

- Устав ОУ
- ФГОС ДО

• **Дополнительные методические пособия:**

Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.

Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Целевые ориентиры освоения

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
3. Годовое планирование
4. Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
5. Модель организации совместной деятельности с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	<p>ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		
--	---	--	--

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Продолжительность и количество НОД – в неделю 60 мин. (3 НОД)

Мониторинг проводится два раза в год- 1- 14 сентября; 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

Сентябрь (в зале)

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.
ОРУ	Комплекс № (без предметов)	Комплекс № (с флажками)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс (с малым обручем)
2-я часть: ОВД	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см.). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (на месте). 3. Ходьба и бег между двумя	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.), стоя на коленях. 3. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 4. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота - 15см), перешагивая через кубики, руки

	линиями (ширина 20см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 метров) до обозначенного места	4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	на поясе. 4. Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
3-я часть:	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками над головой	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Где постучали?»
На площадке	№3 1ч. Ходьба в колонне по одному в черед. с бегом. Построение в два круга. 2ч. Игровые упражнения: - « Не пропусти мяч» - « Не задень» П/И: «Автомобили» 3ч. Игра малой подвижности « Найдем воробышка»	№6 1ч. Ходьба в колонне по одному, бег между предметами, и врассыпную 2ч. И/У: - « Прокати обруч» - «Вдоль дорожки» Прыжки на двух ногах до ориентира назад идут пешком П/И: « Найди себе пару» 3ч. Ходьба в колонне по одному	№9 1ч. Ходьба, бег в колонне, остановиться и принять какую-нибудь позу. 2ч. И/У: - « Мяч через шнур» - « Кто быстрее добежит до кубика» - « Подбрось – поймай» П/И « Воробышки и кот» 3ч. Ходьба в колонне по одному	№12 1ч. Ходьба с перешагиванием через не высокие предметы, бег, ходьба. 2ч. И/У: - «Перебрось – поймай» - «Успей поймай» - « Вдоль дорожки» Прыжки на 2х ногах 3метра П/И « Охотники и утки» 3ч. Ходьба в колонне по одному

Октябрь				
Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) 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 колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
1-я часть:	Ходьба в колонне по	Построение в шеренгу. Ходьба	Ходьба в колонне по одному, с	Построение в шеренгу, проверка

Вводная	одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами-40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыгивании) в беге (расстояние между шнурами 60 см).	врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс № (с косичкой)	Комплекс № (без предметов)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (с кеглей)
2-я часть: ОВД	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.</p>	<p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом.</p> <p>4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>5. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).</p>	<p>1. Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>2. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, (3-4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p> <p>1. Лазанье под шнур с мячом в руках, (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке</p>
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
3-я часть:	Ходьба в колонне по одному на носках	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»
На площадке	<p>№15 Построение .Ходьба и бег в чередовании</p> <p>2ч.И/п: 1.«Мяч через шнур (сетку)».</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до кегли». Прыжки в парах 3 п/и: «Найди свой цвет»</p> <p>3ч.Спокойная ходьба, дых. упражнения</p>	<p>№18 1ч. Построение</p> <p>2ч. Игровые упражнения: 1. «Подбрось - поймай».</p> <p>2. «Кто быстрее» (эстафета). Бег с мячом. 3м.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p>3ч. Ходьба в колонне по одному на носках</p>	<p>№21 1ч.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2ч.И/У: - « Прокати не урони» - «Вдоль дорожки» Прыжки</p> <p>П/И: « Цветные автомобили»</p> <p>3ч.Спокойная ходьба, автомобили поехали в гараж.</p>	<p>№24 1ч. Построение . Ходьба и бег чередуются</p> <p>2ч.И/У: - « Подбрось – поймай» , - «Мяч в корзину», - «Проползи быстро»</p> <p>П/И: « Лошадки»</p> <p>3ч. Спокойная ходьба дышат. упражнения</p>

Ноябрь (в зале)

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять 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 воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
ОРУ	Комплекс № (с кубиком)	Комплекс № (без предметов)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (с флажками)
2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 5. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли).
Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
3-я часть:	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному,	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

	«Найди и промолчи».	вперед звено, победившее в игре «Самолеты».		
На площадке				

Декабрь (в зале)				
Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
ОРУ	Комплекс № (с платочком)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (без предметов)	Комплекс № (с кубиками)
2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по шнуру. 2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на	1. Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле)

			поясе, не задевая мячи.	обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
3-я часть:	Игра м/п «Найдем цыпленка»	Игра малой подвижности	Игра м/п «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

Январь (в зале)				
Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая 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 гимнастической 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.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс № (с обручем)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (с косичкой)	Комплекс № (с обручем)
2-я часть: ОВД	1. Равновесие-ходьба по канату с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 5. Равновесие-ходьба на носках	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур разными способами. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на двух ногах предметами,

		между предметами.		
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

февраль (в зале)

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; бег в рассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
ОРУ	Комплекс № (без предметов)	Комплекс № (на стульях)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (с палкой)
2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 5. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).

				3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
3-я часть:	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Март				
Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.
ОРУ	Комплекс № (без предмета)	Комплекс № (с обручем)	Комплекс № (с мячом)	Комплекс № (с флажками)
2-я часть: ОВД	1. Ходьба на носках между предметами, 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры. 4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по

	через короткую скакалку.		скамейке с мешочком на голове.	третьей рейке. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	игра «Охотник и зайцы».
3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель (в зале)

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять 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 враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
ОРУ	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31 (с мячом)	Комплекс №32 (с косичкой)
2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Метание мячей в	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.

	2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	колени. 3. Прыжки на двух ногах.	2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
3-я часть:	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках; обычным шагом.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Май (в зале)

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы				
Номер				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе 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 врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному..
ОРУ	Комплекс № (без предмета)	Комплекс № (с кубиком)	Комплекс № (с палкой)	Комплекс № (с мячом)
2-я часть: ОВД	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).	1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах через

	на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	4. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	3. Прыжки через короткую скакалку.	шнур справа и слева, продвигаясь вперед.. 4. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору».
3-я часть:	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. 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. 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), враспынную. 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, лазанье. 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. 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.

Катание, бросание, ловля, метание. 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

Методика обследования:

Средний возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги. 4. Ритмичный бег.

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Средний возраст

И.п. ноги стоят параллельно на ширине ступни, полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. *Толчок:* двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх. 3. *Полет:* руки вперед-вверх; туловище и ноги выпрямлены. 4. *Приземление:* одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

Средний возраст.

1. И.п.: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди. 2. *Замах:* поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед. 3. *Бросок:* резкое движение руки вдаль -вверх; сохранение

заданного направления полет предмета. 4. Заключительная часть: сохранения равновесия.

Показатели ходьбы.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженно положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдения направления с опорой на ориентиры и без них.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

Методика обследования.

Средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. Не освоен чередующийся шаг.

Рекомендуемая литература

Основная литература

№ п / п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз. в методкабинете
1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст.	М.: «ВЛАДОС», 2001.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
2.	Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.	М.: «ВЛАДОС», 2001.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
3.	М.А Рунова	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.:Мозаика-Синтез, 2004.	Пособие для педагогов ДОУ, преподавателей и студентов педвузов и колледжей	1
4.	О.Н. Моргунова	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.	Пособие для педагогов, воспитателей, инструкторов по физ. культуре	1

5.	Э.Я. Степанкова	Физическое воспитание в детском саду	М.:Мозаика-Синтез, 2005.	Программа и методические рекомендации	1
6.	Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет	М.: Мозаика – Синтез, 2013		
7.	К.К. Утробина	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.	М: Издательство ГНОМ и Д, 2003.	Пособие для воспитателей и инструкторов по физ. культуре	1

**Средства обеспечения освоения дисциплины
Компьютерные обучающие и контролирующие программы.
Аудио- и видео- пособия**

Таблица

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио- пособие	
			+	А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»
			+	Е. С Железнова «Игровая гимнастика»
			+	Е.С. Железнова «Аэробика для малышей 2-4 года»
			+	Музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные учебные помещения

Таблица 7

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м)	Количество мест
1.	спортивный зал	56,6	28