

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №63»

Принята на заседании
педагогического совета № 1
МБДОУ № 63

30.08.2023г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №63
_____ Ерохина Е.В.

Приказ № 80-О 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Средняя группа

Составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой

Срок реализации программы 2023-2024г.

Разработчик
Путилина Ю.А.
специалист высшей категории



Пояснительная записка

Нормативные основания разработки рабочей программы: настоящая программа разработана на основе:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г №1155)
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г №1014)
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- ✓ Лицензии на осуществление образовательной деятельности (серия 61ЛО1 №0003040, регистрационный № 5461 от 12.08.2015г.),
- ✓ Устава МБДОУ № 63
- ✓ Основной образовательной программы МБДОУ № 63

Направленность рабочей программы: «Физическое развитие» (занятия физической культурой).

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья, обеспечение гармоничного физического развития, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Задачи:

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 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.

Объём рабочей программы: 36 академических часа.

Формы реализации рабочей программы: непосредственно-образовательная деятельность (занятия) 3 раза в неделю по 20 минут. Совместная деятельность взрослого и детей (утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и физические упражнения в том числе и на прогулке, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность детей).

Условия реализации рабочей программы:

Организация «Центра двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительного центра»

Результаты освоения рабочей программы:

- Сформирована правильная осанка.
- Развиты и усовершенствованы двигательные умения и навыки детей, сформировано умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплено и развито умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Умеют бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Умеют перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Умеют 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 умеют сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Умеют прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплено 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).
- Могут построиться, соблюдая дистанции во время передвижения.
- Развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Могут выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Содержание рабочей программы

№ п/п	Те ма	Задачи	Примечание
сентябрь			
1	1	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.19.
	2	Продолжать 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.20
	3	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.21
	4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр. 21
	5	Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.23
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.23
	7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.24
	8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.26
	9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.26
	10	Продолжать учить детей останавливаться по	Л.И.Пензулаева

		сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.26
	11	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.28
	12	Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.29
октябрь			
2	13	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.30
	14	Продолжать 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.32
	15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.32
	16	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.16
	17	Продолжать 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.34
	18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.34
	19	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.35
	20	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.35
	21	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И.Пензулаева

		предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	«Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.36
22		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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.36
23		Продолжать 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.37
24		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.38
ноябрь			
3	25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.39
	26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.40
	27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.40
	28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.41
	29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.42
	30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.43
	31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.43
	32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.44
	33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не	Л.И.Пензулаева

		задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	«Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.45
	34	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.45
	35	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.46
	36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.46
декабрь			
4	1	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.48
	2	Продолжать 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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.49
	3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.49
	4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.50
	5	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.50
	6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.51
	7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.52
	8	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

		перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	детском саду», средняя группа, стр.54
	9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе; упражнять в метании на дальность мячей, развивая силу броска.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.54
	10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.54
	11	Продолжать упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.56
	12	Закреплять навык передвижения скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.56
январь			
5	13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.57
	14	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.58
	15	Продолжать закреплять навык передвижения скользящим шагом, повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.54
	16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.59
	17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.60
	18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.60
	19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.61
	20	Продолжать повторять ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.62
	21	Упражнять детей в перепрыгивании через	Л.И.Пензулаева

		препятствия в метании снежков на дальность.	«Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.62
	22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.63
	23	Продолжать упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.64
	24	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.64
февраль			
6	25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.65
	26	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.66
	27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.67
	28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.67
	29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.68
	30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.68
	31	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.69
	32	Выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.70
	33	Упражнять детей в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.70

			группа, стр.70
	34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.70
	35	Выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.71
	36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.72
март			
7	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.72
	2	Продолжать выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.73
	3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.73
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.74
	5	Продолжать выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.75
	6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.76
	7	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.76
	8	Продолжать выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.77
	9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.77
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

		ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	детском саду», средняя группа, стр.78
	11	Выполнение основных видов движений	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.79
	12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.79
апрель			
8	13	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.80
	14	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.80
	15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.80
	16	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.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.82
	17	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.83
	18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.84
	19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.84
	20	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.85
	21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.85
	22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.86

	23	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.87
	24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии ,перебрасывании мяча	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.87
май			
9	25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.88
	26	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89
	27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89
	28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89
	29	Продолжать повторять ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.90
	30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.89
	31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.91
	32	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.92
	33	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.92
	34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.92

35	Основные виды движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.93
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа, стр.93

Организация предметно-пространственной развивающей среды и деятельности по ее освоению.

<p align="center"><i>«Центр двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительный центр»</i> <i>Ведущая ОО программы: «Физическое развитие».</i> <i>Интегрируемые ОО программы: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»</i></p>		
<p>- Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: валик мягкий укороченный (длина 30 см, диаметр 30 см); коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия) 180 - 40 см; горка детская; шнур длинный; мешочки с песком.</p> <p>- Оборудование для прыжков: мини-мат (длина 60 см, ширина 60 см, высота 7 см); куб деревянный малый (ребро 15–30 см); обруч плоский цветной (диаметр 40–50 см); палка гимнастическая длинная (длина 150 см, сечение 3 см); шнур короткий плетеный (длина 75 см).</p> <p>- Оборудование для катания, бросания, ловли: корзина для метания мячей; мяч резиновый (диаметр 10–15 см); мяч-шар надувной (диаметр 40 см); обруч малый (диаметр 54–65 см); шарик пластмассовый (диаметр 4 см); набивные мячи.</p> <p>- Оборудование для ползания и лазанья: лесенка-стремянка двух пролетная (высота 103 см, ширина 80–85 см); лабиринт игровой (трансформер); ящики для влезания (складирующиеся один в другой).</p> <p>- Оборудование для общеразвивающих упражнений: мяч массажный (диаметр 6–8 см); мяч резиновый (диаметр 20–25 см); обруч плоский (диаметр 20–25 см); палка гимнастическая короткая (длина 60–80 см); колечко с лентой (диаметр 5 см); кольцо резиновое малое (диаметр 5–6 см); кольцо резиновое большое (диаметр 18 см).</p> <p>- Нестандартное оборудование.</p> <p>- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).</p> <p>- Гимнастическая скамейка, бревно.</p> <p>- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки,</p>	<p>- Периодическая сменяемость физкультурного инвентаря и атрибутов.</p> <p>- Свободное пространство для двигательной деятельности.</p> <p>- Максимальный уровень размещения физкультурного оборудования.</p> <p>- Располагать вдали от «зоны малой активности».</p> <p>- Рациональное сочетание атрибутов и движений, не допускать их однообразия.</p> <p>- Некоторые мелкие атрибуты (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать.</p> <p>- Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой</p>	<p>- Деятельность по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p> <p>- Подвижные игры, двигательные разминки, динамические паузы, дыхательные упражнения, релаксация.</p> <p>- Закаливающие разминки в режиме дня</p>

<p>платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сухой бассейн. - Плоскостные дорожки, ребристая доска. - Набивные мешочки для бросания. - Дуги, кегли, воротца. - Гимнастическая стенка, шведская стенка с матрасиком (упражнения проводятся только под контролем взрослого). - Наклонная лестница, скат. - Массажеры механические, диски здоровья. - Мягкие легкие модули, туннели. - Разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шары для метания вдаль, мячи большие и теннисные. - Горизонтальная цель. - Вертикальная цель. - Наклонная доска. - Трехколесный, двухколесный велосипеды. - Султанчики, вертушки, ленточки для дыхательной гимнастики. - Коврики для массажа стоп, с наклеенными на основу формами из меха, кожи, резины, пуговиц разного диаметра, пробок от пластиковых бутылок 	<p>10–15 см), на который можно встать и взять интересующий предмет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мелкие атрибуты нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться. - При выборе окраски физкультурного оборудования следует отдавать предпочтение мягким, пастельным тонам или покрытиям, придающим дереву небольшой оттенок 	
---	---	--

Литература:

Программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
 Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя группа
 Электронные образовательные ресурсы