

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

**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