муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**двигательной активности**

**(Физическая культура)**

**для детей от 4 до 5 лет**

**Составили**:

 Инструктор

 по физической культуре:

Цитрина Т.А.

г. Гусев

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» двигательная активность (Физическая культура) разработана на основе основной общеобразовательной программы МАДОУ «Детский сад №14», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей от 4 до 5 лет и направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955));
* Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028
* Письмом министерства образования и науки РФ департамента госполитики в сфере общего образования от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
* Уставом МАДОУ «Детский сад №14»;

 Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 4-5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

* социально-коммуникативное развитие
* речевое развитие
* художественно-эстетическое развитие
* познавательное развитие.

**2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

 Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

 Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

 Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

 Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

 Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

 Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

 Формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогать точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

 Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

**5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

 Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

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

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

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

 **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **По О/О «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**двигательная активность (Физическая культура)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Тема занятия** | **Общее****количество****учебных****часов** | **Методические****материалы** |
| 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры – ходьба между двумя линями (ширина 15 см, длина 3м; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1 | Л.И.Пензулаева«Физ. культура в д/с» Средняя группа Стр. 19 |
| 2 | 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 и мягком приземлении при подпрыгивании, продвигаясь вперед до кубика. | 1 | Стр. 20 |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 1 | Стр. 21 |
| 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 1 | Стр. 21 |
| 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках по прямой. | 1 | Стр. 23 |
| 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | 1 | Стр. 23 |
| 7 | Упражнять детей ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 1 | Стр. 24 |
| 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах между предметами. | 1 | Стр. 28 |
| 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам зала; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 1 | Стр. 26 |
| 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умениегруппироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшеннойплощади опоры. | 1 | Стр. 26 |
| 11 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | 1 | Стр. 28 |
| 12 | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | 1 | Стр. 29 |
| 13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 1 | Стр. 30 |
| 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах. | 1 | Стр. 32 |
| 15 | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | 1 | Стр. 32 |
| 16 | Учить 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 направлениядвижения. | 1 | Стр. 33 |
| 17 | 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. | 1 | Стр. 34 |
| 18 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | 1 | 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. | 1 | Стр. 35 |
| 20 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками, в лазанье под дугу, в прыжках на 2-х ногах через линии. | 1 | Стр. 35 |
| 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленным произвольно по залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | 1 | 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 по скамейке. | 1 | Стр. 36 |
| 23 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении ш= 25 см. | 1 | Стр. 37 |
| 24 | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр. 38 |
| 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке. | 1 | Стр. 39 |
| 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, закреплять умение удерживать устойчивоеравновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | Стр.41 |
| 29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах, продвигаясь между предметами; в перебрасывании мяча друг другу двумяруками снизу. | 1 | Стр. 42 |
| 30 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 1 | Стр.43 |
| 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле го двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | 1 | Стр.43 |
| 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; повторить ползание начетвереньках и прыжки на двух ногах между предметами. | 1 | Стр.44 |
| 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 1 | Стр.45 |
| 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании по скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1 | Стр.45 |
| 35 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, развивая силу и ловкость; повторить ходьбу на сохранение устойчивого равновесия и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | 1 | 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. | 1 | Стр.46 |
| 37 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия приходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. | 1 | Стр.48 |
| 38 | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через шнуры; упражнять в прокатывании мяча между 4- 5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. | 1 | Стр.49 |
| 39 | Упражнять в ходьбе и беге между кубами; в координации движений в игровых упражне-ниях и умении действовать по сигналу. | 1 | Стр.49 |
| 40 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1 | Стр.50 |
| 41 | Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках со с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча междупредметами, упражнять в беге не скорость. | 1 | Стр.51 |
| 42 | Закрепить умение прыгать через бруски в=6см; Упражнять в бросании мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. | 1 | Стр.51 |
| 43 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с р = 1,5 м (двумя руками снизу); повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 1 | Стр.52 |
| 44 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с р = 2м (двумя руками из- за головы, ноги на ширине плеч); повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». | 1 | Стр.54 |
| 45 | Закреплять навык в ходьбе и беге между предметами; упражнять в метании на дальность малых мячей, развивая силу броска. | 1 | Стр.54 |
| 46 | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в ходьбе по скамейке боком приставным шагом. | 1 | Стр.54 |
| 47 | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; повторить ходьбу по скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. | 1 | Стр.56 |
| 48 |  Упражнять в прокатывании мяча по дорожке; в ходьбе по скамейке боком приставным шагом. | 1 | Стр.56 |
| 49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры – по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | 1 | Стр.57 |
| 50 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. | 1 | Стр.58 |
| 51 | Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1 | Стр.59 |
| 52 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с гимнастической скамейки и перебрасывании мячей другдругу с р = 2м (двумя руками снизу). | 1 | Стр.59 |
| 53 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе; отбивании малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками, упражнять в равновесии – ходьба на носках между предметами. | 1 | Стр.60 |
| 54 | Упражнять в беге и ходьбе врассыпную; прыжках с продвижением вперед. | 1 | Стр.60 |
| 55 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в отбивании мяча о пол. | 1 | Стр.61 |
| 56 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи», развивать ловкость в прокатывании мячей друг другу в парах с р= 2,5 м., упражнять в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.62 |
| 57 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании мешочков на дальность. | 1 | Стр.62 |
| 58 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по скамейке с мешочком на голове, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.63 |
| 59 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. С высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. | 1 | Стр.64 |
| 60 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия и в метании на дальность. | 1 | Стр.64 |
| 61 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе по скамейке; повторить задание в прыжках через бруски (в= 10 см), р=40 см. | 1 | Стр.65 |
| 62 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии – ходьбе, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. | 1 | Стр.66 |
| 63 | Повторить метание мешочков в цель, игровые задания с прыжками. | 1 | Стр.67 |
| 64 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1 | Стр.67 |
| 65 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, упражнять в ходьбе на носках. | 1 | Стр.68 |
| 66 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | 1 | Стр.68 |
| 67 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 1 | Стр.69 |
| 68 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в метании мешочков в вертикальную цель (диаметром 50 см) правой и левой рукой (от плеча); закреплять навык ползания на четвереньках по скамейке; в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. | 1 | Стр.70 |
| 69 | Упражнять детей в метании малых мячей в цель, в ползании по скамейке на четвереньках. | 1 | Стр.70 |
| 70 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, упражнять в ходьбе, перешагивая через мячи, высоко поднимая колени. | 1 | Стр.70 |
| 71 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни –«по-медвежьи»; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки на правой и левой ноге. | 1 | Стр.71 |
| 72 | Развивать ловкость и глазомер при метании мяча в корзину; повторить игровые упражнения с бегом. | 1 | Стр. 72 |
| 73 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба на носках между предметами, повторить упражнения в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.72 |
| 74 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске, повторить прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | 1 | Стр.73 |
| 75 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу. | 1 | Стр.73 |
| 76 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1 | Стр.74 |
| 77 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м) и ловля мяча после отскока об пол; в прокатывании мяча друг другу. | 1 | Стр.75 |
| 78 | 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. | 1 | Стр.76 |
| 79 | 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. | 1 | Стр.76 |
| 80 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча междупредметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, в равновесии – ходьба по скамейке с мешочком на голове. | 1 | Стр.77 |
| 81 | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | 1 | Стр.77 |
| 82 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии – ходьба по доске, положенной на пол и прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | 1 | Стр.78 |
| 83 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; упражнения в равновесии –ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе и прыжках на двух ногах через шнуры. | 1 | Стр.79 |
| 84 | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.79 |
| 85 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; повторить прыжки на двух ногах через бруски (высота 6 см), р = 40см. | 1 | Стр.80 |
| 86 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии ходьба по гимнастической скамейке боком приставнымшагом с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правойи левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). | 1 | Стр.81 |
| 87 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | 1 | Стр.82 |
| 88 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1 | Стр.82 |
| 89 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; отбивании мяча одной рукой и ловля его двумя руками. | 1 | Стр.83 |
| 90 | 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. | 1 | Стр.84 |
| 91 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 1 | Стр.84 |
| 92 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 | Стр. 85 |
| 93 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.85 |
| 94 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба по доске, лежащей наполу, приставляя пятку одной ноги к носку другой и прыжках. | 1 | Стр.86 |
| 95 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на р = 40 см друг от друга. | 1 | Стр.87 |
| 96 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | 1 | Стр.87 |
| 97 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой; повторить прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. | 1 | Стр.88 |
| 98 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры –боком приставным шагом; повторить прыжки в длину с места. | 1 | Стр.89 |
|  99 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | 1 | Стр.89 |
|  100 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см); развивать ловкость в перебрасывании мячей друг другу. | 1 | Стр.89 |
| 101 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; развивать ловкость в упражнениях с мячом –перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы); упражнять в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой). | 1 | Стр.90 |
| 102 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | 1 | Стр.90 |
| 103 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке на животе; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой (способ от плеча). | 1 | Стр.91 |
| 104 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке с опорой наладони и ступни; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 2м; | 1 | Стр.92 |
| 105 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | 1 | Стр.92 |
| 106 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках. | 1 | Стр.92 |
| 107 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по доске, лежащей на полу, на носках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. | 1 | Стр.93 |
| 108 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | 1 | Стр.93 |

**Итого: 108 \* 20 = 2160 мин. = 36час.**

**5.ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

***Список литературы:***

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 48с.

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 112с.

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 128с.

4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 144с.

***Средства обучения:***

 **Аудио- и видео- пособия**

* слайды, видеофильмы, презентации

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

***Основное учебное оборудование:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н) | 1 шт |
| 2 | Бадминтон | 2 шт |
| 3 | Балансиры разного типа | 4 шт |
| 4 | Воланы для игры в бадминтон | 4 шт |
| 5 | Гантели пластмассовые | 50 шт |
| 6 | Гимнастическая палка пластмассовая | 45 шт |
| 7 | Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении | 1 шт |
| 8 | Городки | 4 наб. |
| 9 | Гимнастический коврик | 45 шт |
| 10 | Диски – балансиры | 4 шт |
| 11 | Дорожка ребристая | 2 шт |
| 12 | Доска гладкая с зацепами | 1 шт |
| 13 | Дуга для подлезания | 3 комп. |
| 14 | Дуга большая | 2 шт |
| 15 | Дуга малая | 2 шт |
| 16 | Защитная сетка на окна | 2 шт |
| 17 | Канат | 3 шт |
| 18 | Кольцеброс | 2 шт |
| 19 | Коврик массажный | 5 шт |
| 20 | Кольцо мягкое | 10 шт |
| 21 | Кольцо плоское | 10 шт |
| 22 | Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр | 1 шт |
| 23 | Кегли | 120 шт |
| 24 | Комплект оборудования для соревнований и спартакиад | 1 шт |
| 25 | Комплект детских тренажеров | 1 шт |
| 26 | [Кольцо жесткое плоское](http://5pluspro.ru/good/2756) | 25 шт |
| 27 | Конусы | 10 шт |
| 28 | Косички | 26 шт |
| 29 | Корзинка для мячей | 4 шт |
| 30 | [Кочки массажные](http://5pluspro.ru/good/3444) | 6 шт |
| 31 | Кубики пластмассовые | 60 шт |
| 32 | Кубы деревянные | 6 шт |
| 33 | Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение) | 1 шт |
| 34 | Кресло педагога | 1 шт |
| 35 | Ленты малая | 60 шт |
| 36 | Лабиринт составной из нескольких секций | 1 шт |
| 37 | Мат гимнастический | 4 шт |
| 38 | Мишень – щит | 2 шт |
| 39 | Мешочки с песком:300г250г200г150г | 5 шт5 шт5 шт5 шт |
| 40 | Мячи:[Мяч волейбол](http://5pluspro.ru/good/4300) (весна)[Мяч баскетбол](http://5pluspro.ru/good/4300) (весна)[Мяч футбол](http://5pluspro.ru/good/4302) (весна)[Мяч Баскетбольный](http://5pluspro.ru/good/4300)[Мяч Футбольный](http://5pluspro.ru/good/4302)[Мяч набивной](http://5pluspro.ru/good/4300) 1 кгМяч 20смМяч 18смМяч 15смМяч 10смМяч 8смМяч 6смМяч фит-болМяч массажный | 2 шт2 шт2 шт3 шт4 шт1 шт10 шт30 шт20 шт25 шт25 шт30 шт12 шт25 шт |
| 41 | Музыкальный центр | 1 шт |
| 42 | Набор знаков ПДД | 1 шт |
| 43 | Набор для подвижных игр (в сумке) | 1 шт |
| 44 | [Набор модуль «На старт!»](http://uchkollektor39.ru/item/2185/) | 1 шт |
| 45 | Набор модуль «Тоннель» | 1 шт |
| 46 | Насос для накачивания мячей | 1 шт |
| 47 | [Обруч 60 см](http://uchkollektor39.ru/item/3540/)Обруч 80см | 24 шт10 шт |
| 48 | Палатка туристическая | 1 шт |
| 49 | [Парашют большой](http://5pluspro.ru/good/5710) | 1 шт |
| 50 | Сетка волейбольная | 2 шт |
| 51 | Секундомер | 1 шт |
| 52 | Скакалка | 30 шт |
| 53 | Стенка шведская | 4 шт |
| 54 | Стол педагога | 1 шт |
| 55 | Сухой бассейн с шарами для зала | 1 шт |
| 56 | Стеллаж для инвентаря | 1 шт |
| 57 | Степ платформа | 15 шт |
| 58 | [Стойка с корзиной](http://5pluspro.ru/good/2793)  | 2 шт |
| 59 | [Тоннель 750мм](http://uchkollektor39.ru/item/3550/) | 2 шт |
| 60 | Тренажеры | 2 шт |
| 61 | Флажок 25 смФлажок 40 см | 50 шт52 шт |
| 62 | Флажная лента 5 м | 2 шт |
| 63 | Эспандеры | 10 шт |
| 64 | Палочка эстафетная | 20 шт |
| 65 | Самокаты | 6 шт |

В группах центры двигательной активности