

филиал муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №6» муниципального образования «Черняховской городской округ»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол от 30.08.2021 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор МАДОУ № 6
Е.С. Кесслер
Приказ от 30.08.2021г. №90

Рабочая программа

Учебная дисциплина «Физическая культура».
Третий год обучения (4-5 лет)

Разработала:
Хроленко С.В.
Инструктор по ФК
(первая категория)

п. Калужское
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу настоящей программы составляет ООП Филиала МАДОУ №6, примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, парциальная программа Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» – в соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

Данная рабочая программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе педагога созданию условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности в соответствии с ФГОС.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 4-5 лет. Представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Время проведения ОД – 20 минут.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи реализации образовательной деятельности:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Значимые характеристики воспитанников 4-5 лет.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро пере возбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни: рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков. Самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

В привычной обстановке самостоятельно выполняет знакомые правила общения со взрослыми здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста».

По напоминанию взрослого старается придерживаться основных правил поведения в быту и на улице.

2. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Достижения ребенка (Что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей, если:

- Не принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Не может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Не умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Не может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Не ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, не выполняет ; поворот переступанием, не поднимается на горку.

- Не ориентируется в пространстве, путает левую и правую стороны.

- Не выполняет упражнения, не демонстрирует выразительность, грациозность, пластичность движений.

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
сентябрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»	
октябрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Зайцы и волк»	Ходьба	

		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба
2-я неделя		Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, тряхивание ослабленны к кистями к
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
3-я неделя		Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
4-я неделя		Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»

	Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба	
ноябрь	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур(Высота 50 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба

3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предмет ов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажка ми	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег враспынную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»

декабрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцом	Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба,
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предмет ов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажка ми	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3 м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
январь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба

	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50, 60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег враспынную. Ходьба	с флажками	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего цыпленка»

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего цыпленка»
февраль	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
февраль	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»

	3-я недел я	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предмет ов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажка ми	«Парашютисты» . Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я недел я	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предмет ов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобил и»	
март	1-я недел я	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобил и»	Ходьба

		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
март	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
апрель	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба

		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
апрель	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба	
май	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу $n=60$ см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу $n=50$ см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба	
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег враспынную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне	

4. Учебно- методическое и материально- техническое обеспечение .

Программы для организации основной образовательной деятельности	Обязательная часть
Учебные пособия, технологии	<p>1. Веракс Н.Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год,</p> <p>2. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Москва, «Мозаика - синтез», 2005 год.</p> <p>1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год.</p> <p>2. Громова С.П. «О внедрениях физкультурно – оздоровительно – спортивных технологиях в дошкольных образовательных учреждениях Калининградской области » Калининград, 2005г.</p> <p>3. М.А. Рунова Двигательная активность в детском саду. Москва, Мозаика- Синтез, 2002.</p> <p>4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Москва., Мозаика-Синтез. 2012.</p> <p>5. Г.А. Прохорова. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Москва, Айрис- Пресс, 2004.</p> <p>6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Москва, «Мозаика - синтез», 2016 год.</p>
Программы для организации основной образовательной деятельности	<p>Формируемая часть</p> <p>1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» Москва, Мозаика- Синтез, 2005.,</p>

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
Мячи: - маленькие (теннисные и пластмассовые), - средние (резиновые), - большие (баскетбольные, №3),	15 шт. 12 шт. 2 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.

Скакалка детская	5 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	5 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Погремушки	10 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
DVD-плеер	1 шт.

Картотеки -имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»
- «Подвижные игры по правилам дорожного движения»

Список используемой литературы

Веракс Н.Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» Москва, «Мозаика - синтез», 2015год, 359стр. Программа

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам»

Громова С.П. «О внедрениях физкультурно – оздоровительно – спортивных технологиях в дошкольных образовательных учреждениях Калининградской области » Калининград, 2005г., 66 стр.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год, 123стр. Практическое пособие

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Москва, «Мозаика - синтез», 2016 год, 123стр. Практическое пособие Г.А.

Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Москва, Айрис- Пресс, 2004., 98 стр.
Пособие

М.А.Рунова Двигательная активность в детском саду. Москва, Мозаика- Синтез, 2002., 234стр. Пособие для воспитателя

Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Москва, «Мозаика - синтез», 2005 год, 94стр. Программа

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Москва., Мозаика-Синтез. 2012., 198стр. Практическое пособие.