

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда -
детский сад № 132



Рассмотрено

На педагогическом совете № 1
от "27" 08 2018г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №132
Д.Н.Сенникова
Приказ № 250-8
от "27" 08 2018г.

Рабочая программа
Физическая культура
Третий год обучения

Инструктор по физической культуре
Ковалева Наталья Владимировна

Калининград
2018г.

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г. и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 4-5 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию и составлена на основе следующих нормативных документов:

- ⚡ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ⚡ - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ⚡ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- ⚡ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ⚡ - Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с №132;
- ⚡ - Уставом МАДОУ д/с №132

Цель – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Задачи:

- ⚡ Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
- ⚡ Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
- ⚡ Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
- ⚡ Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.
- ⚡ Коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.
- ⚡ Коррекция и развитие физической подготовленности.

Планируемые результаты

Средний возраст:

- ⚡ Сформированность представлений о здоровом образе жизни, о правильной осанке;
- ⚡ Овладение и обогащение основными видами движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр;
- ⚡ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ⚡ Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости).

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность. Продолжается процесс накопления и обогащения двигательного опыта детей, формируется потребность в двигательной активности, развиваются физические качества детей. Формируются первоначальные представления о здоровом образе жизни, основой которого являются двигательная активность, бережное отношение к своему организму и профилактика его состояния. Дети осваивают правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре, новые способы двигательных действий.

2. Объем образовательной нагрузки

НОД	Количество занятий в неделю за период Январь – май	Количество занятий за период Сентябрь – май
Физическое развитие	2/20мин	72/1440мин
Итого за период	72 занятия / 1440мин.	

3. Тематическое планирование

Дата	Тема недели
сентябрь	
03 - 07 сентября	Здравствуй, осень!
10 - 14 сентября	Неделя овощей и фруктов
17 - 21 сентября	Неделя решения логических задач
24 - 28 сентября	Растения нашей области
октябрь	
01 - 05 октября	Неделя музыки
08 - 12 октября	Неделя грибов и ягод
15 - 19 октября	Неделя защиты животных
22 - 31 октября	Неделя безопасности
29 - 31 октября	Неделя фокусов и анимации
ноябрь	
01 - 09 ноября	Неделя математики
12 - 16 ноября	Наши добрые дела
19 - 23 ноября	Друзья спорта
26 - 30 ноября	Мамочка моя
декабрь	
03 - 07 декабря	Зимушка, зима
10 - 14 декабря	Детское кино
17 - 21 декабря	Неделя кроссвордов и ребусов
24 - 28 декабря	Новогодние чудеса
январь	
14 - 18 января	Заповедники нашей России (области)
21 - 25 января	Мой край
28 - 31 января	Я и моя семья
февраль	
01 - 08 февраля	Мой дом, мой город
11 - 15 февраля	Зимние виды спорта
18 - 22 февраля	Защитники Отечества
25 - 28 февраля	Неделя психологии
март	
01 - 08 марта	Женский праздник
11 - 15 марта	Уроки этикета
18 - 22 марта	Вода, вода, кругом вода
25 - 29 марта	Неделя театра
апрель	
01 - 05 апреля	Неделя смеха и улыбок
08 - 12 апреля	Неделя космоса
15 - 19 апреля	Неделя книги
22 - 30 апреля	Все профессии важны!
май	
06 - 10 мая	Великая Победа!
13 - 17 мая	Неделя здоровья
20 - 24 мая	Опыты и эксперименты
27 - 31 мая	Декоративно-прикладное искусство

4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи
Сентябрь	1.	1. Ходьба по скамье. 2. Прыжки-упражнение «Достань до платочка» - прыжки в высоту с места	1. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамейке (выс.-30см). 2. Формировать умение выполнять прыжки в высоту с места до предмета (платочек на 15см. выше поднятой руки ребенка). 3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.
Сентябрь	2.	1. Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча. 2. Прокатывание обруча двумя руками между параллельно стоящими скамейками.	1. Формировать умение метать вдаль правой, левой рукой от плеча. 2. Формировать умение прокатывать обруч двумя руками между параллельно стоящими скамейками 3. Воспитывать у детей стремление к личной физической культуре.
Сентябрь	3.	1. Бросок мяча двумя руками вперед из-за головы 2. Двумя руками катить обруч между стойками	1. Формировать умение сохранять равновесие при выполнении броска мяча двумя руками. 2. Совершенствовать умение прокатывать обруч по полу между предметами. 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Сентябрь	4.	1. Равновесие – лазание по скамье на четвереньках. 2. Броски мяча двумя руками от груди.	1. Формировать умение сохранять равновесие при лазании по скамье на четвереньках (выс. скамьи - 30см). 2. Формировать умение выполнять бросок мяча двумя руками от груди. 3. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Сентябрь	5.	1. Ходьба с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки в длину с места до ориентира.	1. Формировать навык ходьбы через предметы, руки в стороны. 2. Формировать умение выполнять прыжки в длину с места (расстояние между чертой и ориентиром 20см.). 3. Развивать координацию движений, глазомер, чувство равновесия. 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Сентябрь	6.	1. Ходьба по веревке боком, руки произвольно. 2. Прыжки в длину с места до ориентира до ориентира.	1. Формировать навык ходьбы по веревке боком, руки произвольно, руки произвольно. 2. Формировать умение выполнять прыжки в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 25см.). 3. Развивать координацию движений, глазомер, чувство равновесия. 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Сентябрь	7.	1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

		2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	2. Формировать умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола (высота 40см). 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры.
Сентябрь	8. *	1. Броски мяча снизу, и ловля его в парах. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Формировать умение выполнять броски мяча снизу, и ловлю его в парах (расстояние между детьми 1,5м). 2. Формировать умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола (высота 40см). 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры.
Октябрь	9.	1. Ходьба по веревке прямо, руки произвольно. 2. Прыжки через шнур	1. Формировать навык ходьбы по веревке прямо. 2. Формировать умение выполнять прыжки через шнур (высота от пола 5-10 см). 3. Развивать координацию и чувство равновесия. 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Октябрь	10.	1. Ходьба по веревке прямо, руки на поясе, руки в стороны. 2. Прыжки через веревку, ноги вместе.	1. Совершенствовать навык ходьбы по веревке прямо руки на поясе, руки в стороны. 2. Соблюдать технику выполнения прыжка на двух ногах через натянутый шнур (высота шнура от пола 5-10 см). 3. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Октябрь	11.	1. Проплзать из обруча в обруч, не касаясь пола руками 2. Бросок мяча двумя руками из-за головы, и ловля его в парах.	1. Формировать навык пролезания из обруча в обруч. 2. Совершенствовать умение выполнять бросок мяча двумя руками и-за головы, и ловить его в парах. (расстояние между детьми 1,5м). 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Октябрь	12.	1. Проплзать из обруча в обруч, не касаясь пола руками 2. Бросок мяча двумя руками от груди, и ловля его в парах.	1. Совершенствовать навык пролезания из обруча в обруч. 2. Совершенствовать умение выполнять бросок мяча от груди и ловить его (расст. между детьми 1,5м). 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Октябрь	13.	1. Катание мяча перед собой двумя руками (2-3 м) 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Формировать умение катить мяч перед собой двумя руками. 2. Формировать умение прыгать из обруча в обруч (3 обруча лежат на полу). 3. Развивать гибкость и координацию. 4. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх.
Октябрь	14.	1. Прокатывать мяч сбоку одной рукой, до ориентира. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Формировать умение прокатывать мяч сбоку одной рукой до ориентира. 2. Формировать навык ходьбы с перешагиванием через предметы (выс. предметов 5-10 см, расст. 3 м.). 3. Развивать выдержку и внимание.

			4. Воспитывать у детей желание помогать друг другу.
Октябрь	15.	1. Прокатывать мяч двумя руками, между двумя параллельными линиями 2. Бросок мяча от груди через натянутую веревку	1. Совершенствовать умение прокатывать мяч двумя руками между линиями (расстояние между линиями 15-20см., расст.3 метра). 2. Совершенствовать умение бросать мяч от груди через натянутую веревку (высота от пола 60 см.). 3. Развивать меткость и координацию движений. 4. Воспитывать у детей желание самостоятельно выполнять упражнения.
Октябрь	16.	1. Прыжки боком на двух ногах через лежащую на полу веревку. 2. Бросок мяча двумя руками из-за головы через натянутую веревку.	1. Формировать навык прыжков на двух ногах боком через лежащую на полу веревку. 2. Совершенствовать навык броска мяча двумя руками из-за головы через натянутую веревку (высота от пола 60 см.). 3. Развивать ловкость и координацию. 4. Воспитывать стремление помогать друг другу.
Октябрь	17.	1. Прыжки на двух ногах боком, через лежащую на полу с продвижением вперед 2. Лазание по гимнастической лестнице	1. Совершенствовать навык прыжков боком, через веревку, лежащую на полу на двух ногах с продвижением. 2. Формировать умение лазить по гимнастической лестнице произвольным способом (высота 2 м). 3. Развивать глазомер, ловкость и силу рук. 3. Воспитывать стремление к самостоятельному выполнению упражнений.
Октябрь	18. *	1. Спрыгивание с высоты 2. Скатывание мяча по наклонной доске двумя руками	1. Формировать навык спрыгивания с высоты (20-30 см). 2. Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске двумя руками. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.
Ноябрь	19.	1. Ходьба боком по веревке лежащей на скамье. 2. Катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя)	1. Формировать умение выполнять ходьбу боком по веревке лежащей на скамье 2. Формировать умение прокатывать мяч друг другу из разных положений (сидя, стоя) 3. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Ноябрь	20.	1. Прокатывание мяча с попаданием в предмет. 2. Упражнение «Разведчики» - ползание на животе по полу.	1. Формировать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. 2. Формировать навык ползания на животе по полу. 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Ноябрь	21.	1. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди. 2. Прыжки в длину с места до ориентира (расст. 50см.)	1. Совершенствовать навык броска мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди (выс. кольца от пола 1,5м). 2. Формировать умение выполнять прыжок в длину с места до ориентира. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать желание достигать определенных

			результатов.
Ноябрь	22.	1.Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы 2.Ползание по скамейке на животе	1. Формировать умение выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди (выс. кольца от пола 1,5м). 2. Совершенствовать навык ползания по скамейке на животе (выс. скамейки 25-30см). 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Ноябрь	23.	1.Перешагивание через предметы по прямой 2.Прокатывание мяча между предметами.	1. Совершенствовать умение перешагивать через предметы (расст. между предметами 50см.). 2. Совершенствовать умение прокатывать мяч между предметами на расст. 3м (расст. между предметами 50см.). 3. Развивать глазомер, точность. 4.Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Ноябрь	24.	1.Прыжки через предметы с приземлением на обе ноги. 2.Броски мяча двумя руками от груди через сетку с расст. 1,5м.	1. Формировать умение выполнять прыжки через предметы (выс. предметов 5-10см) с приземлением на обе ноги. 2. Совершенствовать умение выполнять бросок мяча двумя руками от груди через сетку (выс.сетки поднятая рука ребенка). 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Ноябрь	25.	1.Прыжки на двух ногах через кубы, со скамейки 2.Отбивание мяча правой и левой рукой о пол	1. Формировать умение выполнять прыжки через кубы (выс. скамейки 25см.). 2. Совершенствовать умение отбивать мяч правой и левой рукой 4-5раз подряд. 3. Способствовать развитию воли, ловкости. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Ноябрь	26.	1.Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по ребристой доске руки в стороны. 2. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель с расст.2-2,5м правой и левой рукой. 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать уважение к достижениям сверстников.
Декабрь	27.	1.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. 2.Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.	1. Совершенствовать умение выполнять ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота приподн. края 35см., шир. 15см). 2.Совершенствовать умение выполнять ходьбу по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Декабрь	28.*	1.Прыжки на двух ногах через обручи, спрыгивание со скамейки. 2.Катание мяча в парах из разных положений (сидя,	1. Формировать умение выполнять прыжки на двух ногах через обручи, спрыгивание со скамейки (выс.скамейки 20-25см). 2. Совершенствовать умение прокатывать мяч в парах из разных положений (сидя, стоя).

		стоя).	3. Способствовать развитию воли, целеустремлённости 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Декабрь	29.	1. Перебрасывание мяча из-за головы друг другу 2. Подлезание под веревку прямо	1. Формировать умение выполнять перебрасывание мяча из-за головы друг другу (расст. между детьми 1,5м). 2. Совершенствовать навык подлезания под веревку прямо (выс. веревки 40 см.). 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Декабрь	30.	1. Подлезание под веревку боком. 2. Прыжки в длину с места до ориентира	1. Совершенствовать навык подлезания под веревку боком (выс. веревки 50 см.). 2. Совершенствовать навык прыжка в длину (60-70см) 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Декабрь	31.	1. Ходьба боком по веревке, лежащей на скамейке. 2. Прыжки в высоту до предмета	1. Совершенствовать навык ходьбы боком по веревке, лежащей на скамейке. 2. Формировать умение выполнять прыжки в высоту до предмета (предмет на выс. 10-15см. от поднятой руки ребенка). 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Декабрь	32.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Спрыгивание с высоты.	1. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками снизу. 2. Совершенствовать навык прыжка с высоты 25см.. 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Декабрь	33.	1. Отбивание мяча о пол и ловля двумя руками. 2. Пролезание в обруч прямо.	1. Формировать умение отбивать мяч о пол и ловить двумя руками. 2. Совершенствовать навык пролезания в обруч прямо (обруч поднят над полом на выс. 10см) . 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Декабрь	34.	1. Прокатывание мяча двумя руками перед собой по полу. 2. Пролезание в обруч боком 3. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	1. Совершенствовать умение прокатывать мяч двумя руками перед собой по полу. 2. Совершенствовать навык пролезания в обруч боком (обруч поднят над полом на выс. 10см). 3. Способствовать развитию ловкости, целеустремлённости 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Январь	35.	1. Прокатывание мяча правой (левой) рукой перед собой по полу. 2. Ходьба по наклонной доске.	1. Совершенствовать умение прокатывать мяч правой (левой) рукой перед собой по полу. 2. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске (высота приподн. края 30см., шир. 25см). 3. Развивать глазомер, ловкость и силу рук.

			4. Воспитывать позитивные качества характера.
Январь	36	1. Бег в спокойном темпе до 3 мин. 2. Игровое упражнение «Петушок» - ходьба с высоким подниманием колен.	1. Совершенствовать умение выполнять бег в спокойном темпе. 2. Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, руки в стороны. 3. Развивать координацию и чувство равновесия. 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Январь	37	1. Игровое упражнение «Мы гуляем» - ходьба парами 2. Игровое упражнение «Попади в корзину» - метание мяча в корзину	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу парами. 2. Совершенствовать навык метание мяча в корзину (расст. 2 м.). 3. Развивать глазомер, ловкость и силу рук. 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Январь	38*	1. Перепрыгивание через шнур на двух ногах справа и слева с продвижением вперед 2. «Подбрось – поймай» - подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнур на двух ногах справа и слева с продвижением вперед на расст. 3 м. 2. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Январь	39	1. Ходьба с перешагиванием через предметы с удержанием равновесия. 2. «Кегли» - прокатывание мяча с попаданием в предмет.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы с удержанием равновесия. 2. Совершенствовать навык прокатывание мяча на расст. 1,5 м. с попаданием в предмет. 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Январь	40	1. «Кати мяч» - ходьба по скамье с прокатыванием мяча вперед. 2. «Дорожки» - ходьба по извилистой дорожке.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамье с прокатыванием мяча вперед. 2. Совершенствовать навык ходьбы по извилистой дорожке. (шир. 20 см.) 3. Развивать глазомер, чувство равновесия. 4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Февраль	41	1. Игровое упражнение «Змейка» - ходьба между предметами с поворотами, в обратном направлении. 2. Ходьба на «высоких» четвереньках в среднем темпе	1. Совершенствовать навык ходьбы между предметами с поворотами, в обратном направлении. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу на «высоких» четвереньках. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Февраль	42	1. Игровое упражнение «Покачай туловище» - сидя верхом на скамейке, выполнять наклоны вправо – влево. 2. Бег на расстояние в спокойном темпе - 3 мин.	1. Совершенствовать умение сидя верхом на скамейке, выполнять наклоны вправо – влево. 2. Совершенствовать умение выполнять бег на расстояние в спокойном темпе. 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать позитивные качества характера.

Февраль	43	1. «Скачи, как лягушка» - прыжки на четвереньках. 2. Ходьба парами, по команде инструктора прыжки на месте.	1. Формировать умение передвигаться прыжками на высоких четвереньках. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу парами, по команде инструктора выполнять прыжки. 3. Развивать координацию и чувство равновесия. 4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Февраль	44	1.Ползание: проползти по скамейке, слезь, пролезть в обруч. 2.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.	1. Совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке, пролезания в обруч. 2.Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 3. Развивать координацию и чувство равновесия. 4.Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Февраль	45	1.Игровое упражнение «На одной ножке» - прыжки на правой (левой) ноге до ориентира, обратно бегом. 2.Лазание по гимн. стенке приставным шагом.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на правой (левой) ноге до ориентира, обратно бегом 2.Совершенствовать навык лазания по гимн. стенке приставным шагом. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Февраль	46	1.Игровое упражнение «Перепрыгни через ручейк» - прыжки через шнуры с увеличением ширины 2.Катание мяча между предметами.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнуры с увеличением ширины от 30см. до 60см. 2.Совершенствовать навык прокатывания мяча между предметами (расст. между предметами 40см.). 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Февраль	47	1. Ходьба по бревну с высоким подниманием колен, руки в стороны. 2. Прокатывание мяча между предметами одной рукой.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по бревну с высоким подниманием колен, руки в стороны. 2.Совершенствовать навык прокатывания мяча между предметами одной рукой. 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Февраль	48	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ходьба по бревну с разным положением рук, в конце спрыгнуть на обе ноги.	1. Совершенствовать умение выполнять метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Совершенствовать навык ходьбы по бревну с разным положением рук, в конце спрыгиванием на обе ноги. 3. Развивать глазомер, точность и реакцию. 3. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Март	49	1.Ходьба и бег с изменением направления по команде инструктора. 2.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу и бег с изменением направления по команде инструктора. 2.Совершенствовать навык прыжков с продвижением вперед на двух ногах.

			<p>3. Развивать координацию и чувство равновесия.</p> <p>4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>
Март	50	<p>1. Перебрасывание мяча через натянутую веревку.</p> <p>2. Игровое упражнение «Прокати и поймай» - прокатыванием обруча друг другу.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мяча через натянутую веревку.</p> <p>2. Совершенствовать навык прокатывания обруча друг другу.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p> <p>4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>
Март	51	<p>1. Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте.</p> <p>2. Ходьба по бревну с разным положением рук.</p>	<p>1. Совершенствовать умение отбивать мяч от земли несколько раз подряд, стоя на месте.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по бревну – на середине присесть, встать, хлопнуть в ладоши и пройти до конца бревна.</p> <p>3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.</p>
Март	52	<p>1. Игровое упражнение «Прыгни и не задень» - прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>2. Подлезание под веревку</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>2. Совершенствовать навык подлезания под веревку (выс. 40-45см).</p> <p>3. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Март	53	<p>1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>2. Игровое упражнение «Накинь кольцо».</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять подбрасывание и его ловле двумя руками.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость и силу рук.</p> <p>3. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Март	54.	<p>1. «Мяч через веревку» - перебрасывание мяча друг другу</p> <p>2. Метание в вертикальную цель.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мяча друг другу (расст. 2м).</p> <p>2. Совершенствовать навык метания в вертикальную цель с расст. 1,5-2м.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость и силу рук.</p> <p>4. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Март	55	<p>1. Игровое упражнение «Накинь кольцо» - набрасывание кольца на кольцеброс.</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто не уронит» - отбивание мяча одной рукой, и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Совершенствовать навык набрасывание кольца на кольцеброс.</p> <p>2. Совершенствовать умение отбивать мяч одной рукой и ловле его двумя руками.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>
Март	56	<p>1. Игровое упражнение «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами змейкой.</p> <p>2. Игровое упражнение «Успей поймать» - ловля мяча после отскока.</p>	<p>1. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед между предметами змейкой.</p> <p>2. Совершенствовать навык ловли мяча после отскока.</p> <p>3. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.</p>

Апрель	57	<p>1. Ходьба по бревну приставным шагом, на середине перешагнуть через предмет, продолжить ходьбу.</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» - построение в 2 колонны, прыжки с продвижением вперед на двух ногах.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по бревну приставным шагом, с перешагиванием через предмет на середине, продолжением ходьбы.</p> <p>2. Совершенствовать навык построения в 2 колонны, выполнения прыжков с продвижением вперед на 2 ногах.</p> <p>3. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>4. Воспитывать желание участвовать в играх.</p>
Апрель	58	<p>1. Перепрыгивание через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук.</p> <p>2. Игровое упражнение «Лошадки и мышки» - «Лошадки» ходьба с высоким подниманием бедра, «Мышки» - бег на носочках.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах через шнуры, помогая взмахом рук.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием бедра, бега на носочках.</p> <p>3. Развивать координацию и чувство равновесия.</p> <p>4. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Апрель	59.	<p>1. Игровое упражнение «Мышки – норушки» - подлезание под шнур боком с мячом в руках.</p> <p>2. Игровое упражнение «Перебрось – поймай» - ведущий перебрасывает мяч детям, стоящим в шеренге.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур боком с мячом в руках.</p> <p>2. Совершенствовать умение перебрасывать и ловить мяч двумя руками.</p> <p>3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>4. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Апрель	60.	<p>1. Игровое упражнение «С кочки на кочку» - перешагивание из круга в круг</p> <p>2. Перепрыгни через шнур – прыжки через шнур на двух ногах справа - слева с продвижением вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять перешагивание из круга в круг (расст. между кругами 25см).</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнур на двух ногах справа - слева с продвижением вперед на расст. 3м..</p> <p>3. Развивать координацию и чувство равновесия.</p> <p>4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>
Апрель	61	<p>1. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>2. Перепрыгни через шнур – прыжки через шнур на двух ногах «змейкой» с продвижением вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение прокатывать обруч друг другу.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнур на двух ногах «змейкой» с продвижением вперед на расст. 3м.</p> <p>3. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.</p>
Апрель	62	<p>1. Броски мяча двумя руками из-за головы, из положения сидя.</p> <p>2. Ползание по полу с опорой на предплечья и колени.</p>	<p>1. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, ноги врозь.</p> <p>2. Формировать умение ползать по полу с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Способствовать осознанному выполнению движений.</p>

			4. Развивать точность и глазомер.
Апрель	63	1. Броски мяча двумя руками из-за головы, из положения сидя в парах. 2. Игровое упражнение «Гусеница»	1. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками из-за головы из положения сидя на полу (ноги врозь) в парах. 2. Формировать умение ползать продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги, сидя на полу с упором рук сзади. 3. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 4. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Апрель	64	1. Бег змейкой между предметами друг за другом. 2. Ходьба по канату прямо, руки произвольно.	1. Совершенствовать умение бегать змейкой между предметами друг за другом. 2. Формировать умение ходить по канату прямо, руки произвольно. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать стремление помогать друг другу.
Май	65	1. Бег по наклонной доске вверх. 2. Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом.	1. Формировать умение выполнять бег по наклонной доске вверх. 2. Формировать умение лазить по гимнастической стенке чередующим шагом. 3. Развивать координацию и чувство равновесия. 4. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры.
Май	66	1. Бег по наклонной доске вниз. 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель.	1. Формировать умение выполнять бег по наклонной доске вниз. 2. Совершенствовать умение метать мешочки вдаль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 м, высота мишени 1,5 м. 3. Развивать точность и глазомер. 4. Воспитывать позитивные качества характера.
Май	67	1. Игровое упражнение «На одной ножке» - прыжки до ориентира на правой (левой) ноге, обратно бегом. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу парах.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на правой (левой) ноге до ориентира. 2. Совершенствовать навык броска мяча двумя руками от груди друг другу в парах. 3. Развивать умение сохранять равновесие при выполнении сложно-координационных упражнений. 4. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Май	68	1. Прыжки в глубину на двух ногах через кубы, со скамейки. 2. Прокатывание обруча двумя руками змейкой между предметами.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки в глубину на двух ногах через кубы, со скамейки (выс. скамейки 25см.) 2. Совершенствовать умение прокатывать обруч змейкой двумя руками. 3. Развивать точность. 4. Воспитывать уважение к достижению сверстников.
Май	69	1. Ходьба по бревну приставным шагом, на середине перешагнуть через предмет, продолжить ходьбу. 2. Передача мяча из руки в	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по бревну приставным шагом, с перешагиванием через предмет на середине, с продолжением ходьбы. 2. Совершенствовать навык передачи мяча из руки в руку при ходьбе. 3. Развивать умение правильно координировать

		руку при ходьбе.	движения рук и ног. 4. Воспитывать умение сдерживать себя.
Май	70	1. Подлезание под шнур не касаясь пола руками. 2. Прыжки через веревку, ноги вместе.	1. Совершенствовать умение подлезать под шнур не касаясь пола руками (выс. стоек 45 см.). 2. Соблюдать технику выполнения прыжка на двух ногах через натянутый шнур (высота шнура от пола 5-10 см). 3. Развивать точность и ловкость. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Май	71	1. «Мяч через веревку» - перебрасывание мяча друг другу (расст. 2м) 2. Метание в вертикальную цель с расст. 1,5-2м.	1. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мяча друг другу. 2. Совершенствовать навык метания в вертикальную цель 3. Развивать глазомер, ловкость и силу рук. 4. Воспитывать положительные качества характера.
Май	72	1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 2. Игровое упражнение «Накинь кольцо».*	1. Совершенствовать умение выполнять подбрасывание и его ловлю двумя руками. 2. Развивать глазомер, ловкость и силу рук. 3. Воспитывать положительные качества характера.*

5. Учебно – методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Название	Город, издательство, год
1.	М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	Санкт – Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС 2014
2.	Е.Ф.Желобкович	Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа	Москва Издательство «Скрипторий 2003» 2015
3.	Е.А.Мартынова Н.А.Давыдова Н.Р.Кислюк	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»	Волгоград Издательство «Учитель» 2016
4.	Т.С.Грядкина	Образовательная область «Физическая культура»	Санкт – Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС 2013

5.1 Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование
1	Гимнастическая скамейка
2	Бревно круглое напольное
3	Бревно круглое напольное
4	Стойка для прыжков в высоту со шнуром
5	Стенка гимнастическая
6	Мат поролоновый
7	Щит баскетбольный навесной
8	Щит – мишень навесной
9	Пирамидальная лестница для лазания с канатом
10	Мячи резиновые разного диаметра
11	Мячи латексные большие
12	Мячи для сухого бассейна
13	Мячи резиновые для метания
14	Мячи поролоновые для метания
15	Мячи набивные
16	Мячи теннисные для метания
17	Мячи баскетбольные
18	Мяч футбольный
19	Гантели большие
20	Гантели малые
21	Кольцеброс
22	Обруч разного диаметра
23	Скакалки
24	Кубики пластмассовые
25	Кубики деревянные
26	Ленточки с кольцом
27	Косички
28	Платочки
29	Султанчики
30	Дощечки для ходьбы

31	Туннель «Гусеница»
32	Бадминтон
33	Конусы
34	Модули мягкие
35	Прищепки
36	Гимнастические палки
37	Канат для перетягивания
38	Флажки
39	Мешочки с песком 100гр.,150гр., 200гр.
40	Куб
40	Мешки для прыжков
41	Дуги
42	Медицинболы (набивные)
43	Атрибуты для подвижных игр
44	Ровная доска
45	Ребристая доска
46	Гимнастическое бревно
47	Гантели