

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

238434. Калининградская область,

Багратионовский район, посёлок

Нивенское, ул.Калининградская дом 28

Тел/факс 8(40156)55-324

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 4

«31» мая 2022

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»

  
Стенникова Н.П.

Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа (4-5 лет)

Разработал: инструктор по физической культуре  
Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское

2022 год

## 1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности, осуществляется 2 раза в неделю –20 минут.

## 2. Цели и основные задачи:

*Цель:* сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию

*Задачи:*

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии (зрелым, избегать ситуации, причиняющих вред здоровью; осознает необходимость лечения).

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закалывания. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### *Развитие физических качеств:*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.  
*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног.

Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (выправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости). Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами.

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

#### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельным и творческому использованию инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

#### *Содержание программы:*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врасыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направления. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врасыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на (вух ногах (20прыжков2-3раза в (редовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча другу другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, вкруг, перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знаковых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Заглядывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжатие, разжатие кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переглядывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъём на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; приседания; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки

вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание  ног, согнутых в коленях. Ходьба  палке или по канату, опираясь носками о пол, патками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### 3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ❖ владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице;
- ❖ знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»;
- ❖ знает о пользе закалывания и проявления интереса к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры;
- ❖ владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям;
- ❖ владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменной ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх;
- ❖ умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры;

- ❖ соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»;
- ❖ соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз;
- ❖ владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.

#### 4. Планирование образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
С Е Н Т Я Б Р Ъ					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Светофорчик»
Этапы занятия					
К-во часов	2	2	2	2	
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере- шагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»				
<b>М/подвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному				
	«Карлики и великаны»				
	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой				
	«Подарки»				
	«Пойдём в гости»				



## Содержание организованной образовательной деятельности

### О К Т Я Б Р Ъ

Темы		О К Т Я Б Р Ъ				Итоговое мероприятие
Этапы занятия						«Веселые друзья»
К-во часов	2	2	2	2		
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>						
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнур, на пятках</p>					
<b>ОРУ</b>	<p>Без предметов</p>					
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>					
<b>Подвижные игры</b>	<p>«Кот и мыши»</p>					
<b>М/подвижные игры</b>	<p>«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой</p>					
	<p>«Цветные автомобили»</p>					
	<p>«Чудо-остров». Танцевальные движения</p>					
	<p>«Совушка», «Огурчик»</p>					
	<p>«Найди и промолчи»</p>					
	<p>«Мы – весёлые ребята», «Карусель»</p>					
	<p>«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному</p>					
	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>					
	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>					
	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>					

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Н О Я Б Р Ъ**

**Итоговое  
мероприятие**

Этапы занятия	НОЯБРЬ				«Сластена в гостях у ребят»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
К-во часов	2	2	2	2	

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через пшурь.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через пшурь.</li> <li>4. Перекладывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по пшурь (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</li> <li>3. Ходьба по пшурь (по кругу).</li> <li>4. Прыжки через бруски.</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перекладывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Игра «Переправься через болото».</li> </ol> <p>Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Приветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде», Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём пылёмка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты», Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

## Содержание организованной образовательной деятельности

### ДЕКАБРЬ

Темы		Итоговое мероприятие			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Кто – кто в теремочке живет»
К-во часов	2	2	2	2	
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменной ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Стрыгивание с гимнастической</li> </ol>	

				скамейки	
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Пролетка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

## Содержание организованной образовательной деятельности

### Я Н В А Р Ь

Темы		Я Н В А Р Ь				Итоговое мероприятие
Этапы занятия						«Не боимся мы мороза»
К-во часов	2	2	2	2	2	
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий					
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</li> <li>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</li> <li>2. Перешагивание через кубики.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</li> </ol>		
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»		«Самолёты»		«Цветные автомобили»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Ножки отдыхают», Ходьба по ребристой доске (босиком)		«Зимушка-зима». Танцевальные движения		«Путешествие по реке», Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	
					«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

## Содержание организованной образовательной деятельности

### Ф Е В Р А Л ь

Темы		Ф Е В Р А Л ь				Итоговое мероприятие  «Бравые солдаты»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
К-во часов	2	2	2	2	2	
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>						
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья</p>					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>		
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»					
<b>М/подвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»		

## Содержание организованной образовательной деятельности

МАРТ

Темы		МАРТ				Итоговое мероприятие
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Веселое путешествие на поляну игр»	
К-во часов	2	2	2	2		
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>						
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспылную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>					
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами		
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</li> <li>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики</li> </ol>		
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»					
	«Подарки»					
<b>М/подвижные игры</b>	«Замри».					
	Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт					
	«Эхо»					
	«Найди зайца»					
	«Охотники и зайцы»					
	«Населка и цыплята»					
	«Возьми флажок»					

	«четыре»					
--	----------	--	--	--	--	--



**А П Р Е Л Ь**

Темы		А П Р Е Л Ь				Итоговое мероприятие
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Делай как мы, делай лучше нас»	
К-во часов	2	2	2	2	2	
<b>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникативия, социализация, познавательное развитие, художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</b>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их					
<b>ОРУ</b>	Без предметов		С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками		
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»		«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котятта и щенята»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Журавли летят», Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений		«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата», Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

Темы		М А Й				мероприятия
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий						«Съедобное – несъедобное»
К-во часов	2	2	2	2	2	
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменной ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»					
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Улочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через пшуты. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока		
<b>Подвижные игры</b>	«Котятта и щенятта»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»		
<b>М/подвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»		

## 5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
- Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
- Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
- Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
- Фирилгева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
- Наглядно-дидактические пособия: 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 чемпионатах». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

