

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Солнышко» с. Волчье
Протокол № 1 от «14» 08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Солнышко» с. Волчье
 Г.А. Сатарина.
Приказ № 1 от «14» 08 2019г.



Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
вид образовательной деятельности «Физическая культура»
к основной образовательной программе
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Солнышко» с. Волчье
(4-5 лет)

1. Планируемые результаты ООП-----	3
2. Содержание программы-----	6
3. Календарно-тематическое планирование---	11
4. Методическое обеспечение-----	20

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.).

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется через вид деятельности: «Физическая культура». Тематика образовательной деятельности прописана в рабочих программах педагогов в календарно тематическом планировании образовательной области.

1. Планируемые результаты освоения программы

Вид образовательной деятельности «Физическая культура»

- Тренированы в ходьбе и беге колонной по одному. Умеют сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
- Тренированы в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.
- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; Умеют прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.
 - Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; Умеют действовать по сигналу; развито ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками
 - Умеют энергично отталкиваться от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.
- Тренированы в прокатывании мяча.
- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; Умеют прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.
 - Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.
 - Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Умеют катать обруч друг другу.
- Тренированы в подлезании под шнур.
- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.
- Тренированы в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления .
- Умеют детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Умеют группироваться при лазанье под шнур.
- Тренированы в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
- Умеют сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см.
- совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.
- Тренированы в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Умеют прыгать.
 - Умеют сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком

приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

- Умеют прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

- Тренированы в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

- Умеют находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Умеют прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

- Обучены прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; Умеют сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Умеют действовать по сигналу.

- Ходят в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - Тренированы в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

- Тренированы ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.

- Умеют находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Умеют лазать под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

- Умеют метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.

- Повторить ходьбу и бег колонной по одному; - Тренированы в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

- Имеют навык в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами.

Умеют удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. - Тренированы в прыжках на двух ногах.

- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Умеют ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Обучены ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Обучены в перебрасывании мяча друг другу.

- Умеют подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

- Обучены ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя

- Имеют навык детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками; совершенствованы навыки выполнения упражнений с обручами. 3.Имеют навык в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

- Обучены ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; Умеют сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.

Знают разнообразные виды ходьбы; имеют навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.

- Имеют навык в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развит глазомер

и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках

- Умеют сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

- Умеют подлезать под дугу; имеют навыки прыжков в длину.

- Имеют навык в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

- Ориентируются в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

- Умеют прокатывать мяч, развивая глазомер.

Умеют брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

- Имеют навык в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Имеют навык в ползании на четвереньках на повышенной опоре.

- Умеют прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.

- Имеют навык в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

- Умеют перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.

- Умеют ходить между предметами, сохраняя равновесие.

- Имеют навык в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

- Умеют ходить и бегать между предметами; развито устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Имеют навык в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;

- Умеют прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.

- Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.

- Имеют навык Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

- Имеют навык в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.

- Имеют навык в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.

- Имеют навык в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.

- Имеют навык в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.

- Имеют навык в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)

- Имеют навык в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. - Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

- Имеют навык в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках

- Имеют навык в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку», Подвижная игра «Мороз - Красный Нос»

- Имеют навык упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.

- Развиты ловкость и глазомер при метании мешочков.

- Имеют навык в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках.

- Имеют навык спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья

Имеют навык в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

- Имеют навык : - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку.
- Имеют навык в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить

прокатывание мяча между предметами.

Имеют навык в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

- Умеют сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.

- Имеют навык: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.

- Имеют навык в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на одной ноге попеременно.

- Имеют навык: - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьему», - в равновесии и прыжках. - в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.

- Имеют навык в ходьбе и беге колонной по - одному, враспынную; - в равновесии и в прыжках. в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.

- Имеют навык в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. - Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.

- Имеют навык: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,

- в ползании на четвереньках.

Развивать:- ловкость и глазомер при метании на дальность.

- Имеют навык в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Имеют навык: в ходьбе и беге враспынную, - в равновесии и прыжках. в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. - в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.

- Имеют навык в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,

-Имеют представление о ходьбе со сменой ведущего, имеют навык в прыжках в длину с места, развиты ловкость в упражнении с мячом.

- Имеют навык в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.

2. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Вид образовательной деятельности «Физическая культура»

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.

- Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать

и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками

- Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.

Упражнять в прокатывании мяча.

- Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.

- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Развивать умение катать обруч друг другу.

Упражнять в лазанье под шнур.

- Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.

- Упражнять в ходьбе в обход предметов, П поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления .

- Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

- Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

- Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.

- Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

- Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

- Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

- Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

- Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

-Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

-Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

-Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.

-Упражнять детей в ходьбе и беге между

-Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

- Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.

-Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

-Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами.

Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.

-Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
- Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя
- Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. 3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.
- Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках
- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
- Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.
- Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
- Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
- Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
- 3.Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
- Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.
- Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.
- Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
- Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.
- Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.
- Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
- Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;
- Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.
- Повторение игровых упражнений на закрепление.
- Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.
- Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.

- Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
 - Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.
 - Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.
 - Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.
 - Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.
 - Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)
 - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
 - Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
 - Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках
 - Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку»,
- Подвижная игра «Мороз -Красный Нос»
- Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.
 - Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.
 - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках.
 - Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья -Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге;
 - Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
 - Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку.
 - Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.
 - Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
 - Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. 3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
 - Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
 - Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.
 - Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьей», - в равновесии и прыжках. - Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.
 - Упражнять - в ходьбе и беге колонной по - одному, в рассыпную; - в равновесии и в прыжках.
 - Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.
 - Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. - Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.
 - Упражнять: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках.
 - Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. - Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
 - Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную, - в равновесии и прыжках.

- Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.
- Упражнять: - в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.
- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,
- Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.
- Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.

- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; в беге враспынную; в ползании по скамейке на животе; в метании предметов в вертикальную цель.

- Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

- Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

- Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Подвижные игры (в режимных моментах)

Знакомить с правилами подвижных игр, функцией ведущего

Знакомить детей с играми- с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в режимных моментах)

Формировать представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека;

Рассказать о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Развивать основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

3. Календарно-тематическое планирование

№ нед.	Тема	Содержание	Дата проведения	
			По плану	По факту
		СЕНТЯБРЬ		
1	1.Ходьба. Равновесие.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. +	02.09	
		2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.	04.09	
		3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	06.09	

2	Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте	1. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	09.09	
		2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	11.09	
		3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.	13.09	
		1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.	16.09	
3	Равновесие.	2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	18.09	
		Упражнять в ходьбе в обход предметов, П поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	20.09	
4	Ходьба, бег.	1. Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	23.09	
		2. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	25.09	
		3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.	27.09	
ОКТАБРЬ				

1	Ходьба, прыжки с места	1. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	30.09	
		2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	02.10	
		3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	04.10	
2	Ходьба, прыжки с места.	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	07.10	
		2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.	09.10	
		3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	11.10	
3	Ходьба, прыжки с места.	1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	14.10	
		2. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.	16.10	
		3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	18.10	
4	Ходьба, прыжки с места.	1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	21.10	
		2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.	23.10	

5		3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	25.10	
	Ходьба и бег с изменением направления	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами.	28.10	
		Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.	30.10	
		Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	01.11	
НОЯБРЬ				
1	Ходьба и бег с изменением направления	1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	-	
	Ходьба и бег с изменением направления.	2. Закреплять умение подлезать под припятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	06.11	
		3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя	08.11	
2	Ходьба и бег с изменением направления.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	11.11	
		2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол-руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	13.11	
		3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	15.11	
3	Ходьба и бег с изменением направления.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое	18..11	

		равновесие и правильную осанку в ходьбе. 2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	20.11	
		3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	22.11	
4	Ходьба, лазание	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	25.11	
		2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.	27.11	
		3. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	29.11	
		ДЕКАБРЬ		
1	Прокатывание мячей.	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	02.12	
		2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	04.12	
		3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	06.12	
2	Ходьба, метание.	1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.	09.12	
		2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.	11.12	
		3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	13.12	
3	Перестроение, метание.	1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.	16.12	
		2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.	18.12	

		3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	20.12	
4.	Ходьба, прокатывание мяча	1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;	23.12	
		2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.	25.12	
		3. Повторение игровых упражнений на закрепление.	27.12	
ЯНВАРЬ				
1	Ходьба, бег.	1 - 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.	13.01 15.01	
		3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.	17.01	
2	Прокатывание мяча.	1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	20.01 22.01	
		3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.	24.01	
3	Ползание.	1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	27.01 29.01	
		3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.	31.01	
ФЕВРАЛЬ				

1	Лазание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.	03.02, 05.02	
		3. Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)		
2	Прыжки.	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	09.02,11.02	
		3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	13.02	
3	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках	16.02,18.02	
		3. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Мороз -Красный Нос»	20.02	
4	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.	23.02,25.02	
		3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	27.02	
		МАРТ		
1	Спрыгивание на мягкую поверхность	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.	02.03	
		2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья	04.03	
		3. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	06.03	

2	Бег с препятствиями.	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.	09.03 11.03	
		1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	13.03	
3	Ходьба, бег.	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	16.03	
		2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол - руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	18.03	
		3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	20.03	
4	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания, в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	23.03 25.03	
		3. Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге попеременно.	27.03	
5	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, - ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках.	30.03 01.04	
		3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, с мячом, в равновесии и в прыжках.	03.04	

АПРЕЛЬ				
1	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по - одному, в рассыпную; в равновесии и в прыжках.	06.04 08.04	
		3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.	10.04	
2	Ходьба, бег, прыжки.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.	13.04 15.04	
		3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.	17.04	
3	Ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча.	1. Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках.	20.04 22.04	
		2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.		
		3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	24.04	
4	Упражнения на равновесие	1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, - в равновесии и прыжках.	27.04	
		2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.	29.04	
МАЙ				
1	Ходьба, прыжки,	1-2. Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.	04.05 06.05	
		3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,	08.05	

2	Ходьба, прыжки, Равновесие	1-2.Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.	11.05. 13.05	
		2. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.	15.05	
3	Ходьба, прыжки, Равновесие	1-2.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; в беге врассыпную; в ползании по скамейке на животе; в метании предметов в вертикальную цель	18.05 20.05	
4	Ходьба, прыжки, Равновесие	3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	22.05	
5	Ходьба, прыжки, Равновесие	1-2.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	25.05 27.05	
		3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	29.05	

Литература:

1. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с детьми 4 -5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 176с.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятия с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 48с.
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.

