

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО «БАГРАТИОНОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЛАДИМИРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

238433, п. Владимирово,  
переулок Школьный, дом № 1  
Багратионовский район,  
Калининградская область

Тел./факс: 8(401-56)59-388  
8(401-56)59-383  
e-mail: romanchik.t@yandex.ru  
Сайт: [www.7detsad.ru](http://www.7detsad.ru)

«ПРИНЯТО»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 8 от «31» мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Владимировский детский сад»  
Т. П. Романчик  
Приказ № ОД -239  
от «31» мая 2021 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**3-й год обучения**

Срок реализации – 1 учебный год (9 месяцев)

Разработчик программы:  
Рыжова Мария Валерьевна,  
старший воспитатель  
высшей квалификационной категории

п. Владимирово  
2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                              | 3  |
| II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....                                     | 5  |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....                            | 5  |
| IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 14 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу настоящей Программы положена соответствующая образовательная область Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Владимировский детский сад», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Редакция от 24.04.2020 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Письмо министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Владимировский детский сад» (далее - ООП ДО);
- Устав МБДОУ «Владимировский детский сад»;
- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ «Владимировский детский сад».

Содержание предлагаемой Программы ориентирует педагога по физической культуре и воспитателей на создание условий для приобретения детьми пятого года жизни 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». В программе представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Цель Программы: создание условий для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни, развитие физических качеств, стимулирование двигательной активности.

Задачи Программы:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни в том числе:
  - развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- формировать представление о полезной и вредной пище; овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- формировать представления о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- способствовать формированию представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- формировать представление о необходимости закаливания.
- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию):
  - продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
  - приучать действовать совместно, учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
  - учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметров 15-20 см;
  - закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании;
  - продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно;
  - обучать хвату за перекладину во время лазания, закреплять умение ползать;
  - учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
  - учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
  - учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
  - выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Стимулировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами;
  - поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
  - развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
  - воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

В результате освоения Программы достижения детей 4-5 лет выражаются в следующем:

- дети могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- умеют лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- умеют принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

- умеют ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- правильно выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строятся в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Для осуществления оценки результативности освоения программы воспитателем дважды в течение учебного года проводится мониторинг (педагогическая диагностика) – 06.09.2021 г. – 17.09.2021 г., 16.05.2022 г. – 27.05.2022 г.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель), всего по программе 108 часов. Основной формой реализации программы является регламентированная образовательная деятельность продолжительностью до 20 минут 3 раза в неделю. Образовательная деятельность организуется в физкультурном зале 2 раза в неделю, на свежем воздухе 1 раз в неделю.

Таблица 1.

| № п/п  | Наименование разделов | Количество часов | Форма контроля                                                             |
|--------|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Физическая культура   | 108              | Рефлексия, соревнования, спортивные фестивали, педагогическая диагностика. |
| ИТОГО: |                       | 108              |                                                                            |

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы представлено в виде календарно-тематического планирования регламентированной образовательной деятельности (табл. 2)

Таблица 2.

| № п/п           | Вид занятия.<br>Тема занятия | Программное содержание                                                                                                                                                                                                           | Источник литературы                                                                       |
|-----------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> |                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |
| 1.              | Занятие 1.                   | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) (*), стр. 19 |
| 2.              | Занятие 2.                   | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | *стр. 21                                                                                  |



|                |             |                                                                                                                                                                                                                              |          |
|----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3.             | Занятие 3.  | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.                                                          | *стр. 21 |
| 4.             | Занятие 4.  | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                                | *стр. 22 |
| 5.             | Занятие 5.  | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                                | *стр. 24 |
| 6.             | Занятие 6.  | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.                                                                                                                    | *стр. 24 |
| 7.             | Занятие 7.  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.                                                                                                               | *стр. 26 |
| 8.             | Занятие 8.  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.                                                                                                               | *стр. 28 |
| 9.             | Занятие 9.  | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.                                                 | *стр. 29 |
| 10.            | Занятие 10. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | *стр. 30 |
| 11.            | Занятие 11. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | *стр. 32 |
| 12.            | Занятие 12. | Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.                                                                                                                                       | *стр. 32 |
| <b>Октябрь</b> |             |                                                                                                                                                                                                                              |          |
| 13.            | Занятие 13. | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.                   | *стр. 35 |
| 14.            | Занятие 14. | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном                                                                                                                           | *стр. 37 |

|     |             |                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|-----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|     |             | отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.                                                                                                                         |          |
| 15. | Занятие 15. | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.                                                        | *стр. 37 |
| 16. | Занятие 16. | Учить детей находить своё 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, развивать точность направления движения. | *стр. 38 |
| 17. | Занятие 17. | Учить детей находить своё 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.  | *стр.40  |
| 18. | Занятие 18. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.                                                                                                                   | *стр. 40 |
| 19. | Занятие 19. | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.                                                  | *стр. 41 |
| 20. | Занятие 20. | 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.                                                  | *стр. 43 |
| 21. | Занятие 21. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.                                                                | *стр. 43 |
| 22. | Занятие 22. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.                        | *стр. 44 |
| 23. | Занятие 23. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.                        | *стр. 46 |

|               |             |                                                                                                                                                                                                  |          |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 24.           | Занятие 24. | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.                                                                                    | *стр. 47 |
| <b>Ноябрь</b> |             |                                                                                                                                                                                                  |          |
| 25.           | Занятие 25. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                                    | *стр. 49 |
| 26.           | Занятие 26. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                                    | *стр. 50 |
| 27.           | Занятие 27. | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.       | *стр. 51 |
| 28.           | Занятие 28. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                                                              | *стр. 52 |
| 29.           | Занятие 29. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                                                              | *стр. 54 |
| 30.           | Занятие 30. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.                                                                     | *стр. 54 |
| 31.           | Занятие 31. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.                                          | *стр. 55 |
| 32.           | Занятие 32. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.                                          | *стр. 56 |
| 33.           | Занятие 33. | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.                                                                                               | *стр. 57 |
| 34.           | Занятие 34. | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | *стр. 58 |
| 35.           | Занятие 35. | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | *стр. 59 |



|                |             |                                                                                                                                                                                                                                |          |
|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 36.            | Занятие 36. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.                                                                                    | *стр. 60 |
| <b>Декабрь</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                |          |
| 37.            | Занятие 37. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | *стр. 62 |
| 38.            | Занятие 38. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | *стр. 63 |
| 39.            | Занятие 39. | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.                                                                                                                            | *стр. 64 |
| 40.            | Занятие 40. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                                                           | *стр. 65 |
| 41.            | Занятие 41. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                                                           | *стр. 67 |
| 42.            | Занятие 42. | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.                                                                                                                           | *стр. 67 |
| 43.            | Занятие 43. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                                                                             | *стр. 68 |
| 44.            | Занятие 44. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                                                                             | *стр. 70 |
| 45.            | Занятие 45. | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.                                                                                                           | *стр. 71 |
| 46.            | Занятие 46. | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.                                                          | *стр. 72 |
| 47.            | Занятие 47. | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить                                                                                                                                                            | *стр. 74 |

|                |             |                                                                                                                                                                           |          |
|----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                |             | правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.                                                                         |          |
| 48.            | Занятие 48. | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.                                                                                                                  | *стр. 74 |
| <b>Январь</b>  |             |                                                                                                                                                                           |          |
| 49.            | Занятие 49. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | *стр. 76 |
| 50.            | Занятие 50. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | *стр. 78 |
| 51.            | Занятие 51. | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.                                                                             | *стр. 78 |
| 52.            | Занятие 52. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                  | *стр. 79 |
| 53.            | Занятие 53. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                  | *стр. 80 |
| 54.            | Занятие 54. | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы                                                                                         | *стр. 81 |
| 55.            | Занятие 55. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                    | *стр. 81 |
| 56.            | Занятие 56. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                    | *стр. 83 |
| 57.            | Занятие 57. | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность                                                                                        | *стр. 84 |
| 58.            | Занятие 58. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.   | *стр. 84 |
| 59.            | Занятие 59. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.   | *стр. 86 |
| 60.            | Занятие 60. | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность                                                                                        | *стр. 86 |
| <b>Февраль</b> |             |                                                                                                                                                                           |          |

|             |             |                                                                                                                                                                |           |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 61.         | Занятие 61. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.                                                                   | *стр. 88  |
| 62.         | Занятие 62. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.                                                                   | *стр. 89  |
| 63.         | Занятие 63. | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.                                                                                                   | *стр. 90  |
| 64.         | Занятие 64. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | *стр. 91  |
| 65.         | Занятие 65. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | *стр. 92  |
| 66.         | Занятие 66. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.                                                                                                                | *стр. 93  |
| 67.         | Занятие 67. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                             | *стр. 93  |
| 68.         | Занятие 68. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                             | *стр. 95  |
| 69.         | Занятие 69. | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.                                                                                     | *стр. 95  |
| 70.         | Занятие 70. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами                                   | *стр. 96  |
| 71.         | Занятие 71. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.                                  | *стр. 97  |
| 72.         | Занятие 72. | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.                                                                               | *стр. 98  |
| <b>Март</b> |             |                                                                                                                                                                |           |
| 73.         | Занятие 73. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                     | *стр. 99  |
| 74.         | Занятие 74. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                     | *стр. 101 |
| 75.         | Занятие 75. | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.                                      | *стр. 101 |

|               |             |                                                                                                                                                                         |           |
|---------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 76.           | Занятие 76. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.      | *стр. 102 |
| 77.           | Занятие 77. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.      | *стр. 104 |
| 78.           | Занятие 78. | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.                | *стр. 104 |
| 79.           | Занятие 79. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке | *стр. 105 |
| 80.           | Занятие 80  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке | *стр. 107 |
| 81.           | Занятие 81. | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).                                        | *стр. 107 |
| 82.           | Занятие 82. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.       | *стр. 108 |
| 83.           | Занятие 83. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.       | *стр. 110 |
| 84.           | Занятие 84. | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.                                                    | *стр. 110 |
| <b>Апрель</b> |             |                                                                                                                                                                         |           |
| 85.           | Занятие 85. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.                                                | *стр. 112 |
| 86.           | Занятие 86. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.                                                | *стр. 114 |
| 87.           | Занятие 87. | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.                                                | *стр. 114 |
| 88.           | Занятие 88. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную;                                                                                   | *стр. 115 |



|            |              |                                                                                                                                                                                                                   |           |
|------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|            |              | метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.                                                                                       |           |
| 89.        | Занятие 89.  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | *стр. 117 |
| 90.        | Занятие 90.  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.                                           | *стр. 177 |
| 91.        | Занятие 91.  | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.                                                      | *стр. 118 |
| 92.        | Занятие 92.  | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.                                                      | *стр. 120 |
| 93.        | Занятие 93.  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.                                                                              | *стр. 120 |
| 94.        | Занятие 94.  | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                          | *стр. 121 |
| 95.        | Занятие 95.  | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                          | *стр. 123 |
| 96.        | Занятие 96.  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.                                                                                                                              | *стр. 124 |
| <b>Май</b> |              |                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 97.        | Занятие 97.  | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.                                                                   | *стр. 125 |
| 98.        | Занятие 98.  | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.                                                                   | *стр. 126 |
| 99.        | Занятие 99.  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.                                                                                                       | *стр. 126 |
| 100.       | Занятие 100. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                                               | *стр. 127 |



|      |              |                                                                                                                                            |           |
|------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 101. | Занятие 101. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                        | *стр. 129 |
| 102. | Занятие 102. | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.                | *стр. 129 |
| 103. | Занятие 103. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.      | *стр. 130 |
| 104. | Занятие 104. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.      | *стр. 132 |
| 105. | Занятие 105. | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.                | *стр. 132 |
| 106. | Занятие 106. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.     | *стр. 133 |
| 107. | Занятие 107. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.     | *стр. 107 |
| 108. | Занятие 108. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | *стр. 135 |

#### IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Вариативные формы, способы, методы реализации программы

Формы: образовательная деятельность (занятия), спортивное соревнование, физкультурный досуг, развлечение, день здоровья.

Способы: игровая деятельность, и т.д.

Средства: физкультурное оборудование, спортивный инвентарь.

Методы:

1.Наглядные: демонстрация, показ, рассматривание, наблюдение.

2.Словесные: объяснение, указания, анализ, убеждение, побуждение.

3.Практические: отработка основных видов движений, подвижные, малоподвижные игры, спортивные игры.

##### 1. Методические пособия

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.
- Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Средняя группа (4-5 лет).

## **2. 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 чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

### **Основное учебное оборудование.**

Физкультурный (музыкальный) зал, скамейки гимнастические, дуги для подлезания, спортивный набор «Кочки, кегли в держателе, конус с отверстиями, островки (набор спортивный), скакалки, эстафетные палочки, дорожки координационные, мягкие модули, маты 1,2\*0,8 м, игра хоккейный набор, мяч d200, канат 6 м, обруч пластмассовый средний 65 см, мешочек с песком 200 г., мешочек с песком 250 г., мяч рога 45 см (фитбол), мяч массажный с шипами, палки гимнастические 71см.