

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №4

ОБСУЖДЕНО

решением педагогического  
совета протокол № 1  
от 31.08. 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111 от 01.09.2016 г.  
заведующего МАДОУ ЦРР –  
детским садом № 4

Фоминой В. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательная область**  
**«Физическое развитие»**  
**для средней группы (4 – 5 лет)**

Составитель:

Солодова Ирина Николаевна, воспитатель  
МАДОУ ЦРР – детского сада № 4

г. Зеленоградск  
2016 год

## 2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155) (далее – ФГОС дошкольного образования);

- программой Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, (далее программа «Детство»);

- программой «Физическая культура в детском саду» / Л.И. Пензулаева, - Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016.

**Целью** деятельности МАДОУ ЦРР - детского сада № 4 по реализации образовательной области «Физическое развитие» является построение системы оздоровительных мероприятий в детском саду, предусматривающей охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Основными задачами** является:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

ФГОС дошкольного образования по физическому развитию предполагает 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, 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.) Отличительной

особенностью программы «Детство» является то, что авторы не считают непрерывную образовательную деятельность ведущей формой работы с детьми; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра.

В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 4 – 5 лет. В данном возрасте происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ЕЕ МЕСТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников среднего возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные движения);
  - приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
  - соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
  - побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
3. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
4. Целенаправленно развивать скоростно – силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево, на месте, переступанием.

**Исходное положение.** Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лёжа ( на спине, на животе )

**Положение и движение головы:** вверх, вниз, повороты в стороны (4 – 5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук.** Одновременные и поочередные вверх - вниз, смена рук; махи рук (вперед – назад, перед собой), вращения (Одновременные двумя руками вперед - назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 – 8 раз).

**Положение и движения туловища:** повороты, наклоны (вперёд, вправо, влево) 4-5 раз.

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг)

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа, ходьба приставным шагом, по шнуру, по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с

высоким подниманием колен; без со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5x3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе –ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед – назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-30 высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50 – 70 см); прыжки вверх с места, высота 15-20 см.

**Бросание и ловля, метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1.5 м); метание предмета на дальность ( расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м ), в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2 м)

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках( расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание на скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Одной из форм реализации данной программы является непрерывная образовательная деятельность продолжительностью 20 минут, осуществляемая 3 раза в неделю (2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на свежем воздухе).

Таблица 1

Наименование раздела образовательной области «Физическое развитие»	Количество часов	
	Обязательная	Вариативная
Самостоятельные перестроения	5	2
Исходное положение	6	2
Положения и движение головы	6	3
Положения и движения рук	6	3
Положения и движения туловища	7	3
Положения и движения ног	6	3
Ходьба и упражнения в равновесии	7	3
Бег	6	4
Прыжки	8	4
Бросание, ловля и метание	9	5
Ползание и лазание	6	4
Итого:	72	36

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	неделя	тема, цель НОД по обязательной части	тема, цель НОД по вариативной части
Сентябрь	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Мой детский сад»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге и прыжках с места.</p>	<p><b>3 Цель:</b> учить ходить между двумя линиями; совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять полученные навыки в подвижных играх.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Друзья»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках вверх.</p>	<p><b>3 цель:</b> совершенствовать прыжки на двух ногах, прокатывании мяча друг другу, ползание на четвереньках по прямой до ориентира.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Мои игрушки»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге на носках, учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе в обход предметов, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Наши добрые дела»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> учить останавливаться по сигналу воспитателя, закреплять умение группироваться при лазании под шнур.</p> <p><b>2 Цель:</b> разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепление и повторение упражнений с прыжками, перебрасыванием и перекатыванием мяча, пролезании через препятствия.</p>



<b>Октябрь</b>	1 неделя	<p><b>«Пернатые соседи и друзья»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в перебрасывании мяча через сетку развивая ловкость и глазомер, в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>
	2 неделя	<p><b>«Золотая осень»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> учить находить свое место шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение в перекачивании мяча друг другу.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, выполняя поточным способом.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>
	3 неделя	<p><b>«Труд людей осенью»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в лазании под дугой двумя колоннами поточным способом.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p>
	4 неделя	<p><b>«Осенние дары природы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре.</p> <p><b>2 Цель:</b> отрабатывать навык лазанья под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить ходьбу и бег по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер в играх малой подвижности.</p>

<b>Ноябрь</b>	1 неделя	<p align="center"><b>«Мой родной город»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>2 Цель:</b> закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, ходьбе и беге «змейкой», сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>
	2 неделя	<p align="center"><b>«Труд взрослых, профессии»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча.</p> <p><b>2 Цель:</b> отработать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>
	3 неделя	<p align="center"><b>«Семья и семейные традиции»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, бросок мяча о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить умение бросать мяч одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением. Разучить подвижные игры на закрепление разученных упражнений.</p>
	4 неделя	<p align="center"><b>«День Матери»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить ходьбу и бег с остановкой по сигналу, ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.</p> <p><b>2 Цель:</b> совершенствовать умение ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжках на двух ногах до кубика на расстоянии 3м.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках на месте.</p>

<b>Декабрь</b>	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Мой дом»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить навык прокатывания мяча друг другу между препятствиями.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между сооружениями, в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Зимушка-зима»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p><b>2 Цель:</b> отработать прыжки со скамейки (высота 25 см), прокатывании мяча между предметами, бег по дорожке (Ш-20см)</p>	<p><b>3 Цель:</b> разучить подвижные игры и игры малой подвижности на закрепление и совершенствование умений в перестроении пар, ловкости при прокатывании мяча, беге через препятствия.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Мир комнатных растений»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навык перебрасывания мяча друг другу с расстояния 2 м, из-за головы, ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге..</p>	<p><b>3 Цель:</b> совершенствовать основные движения: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на ногах до лежащего на полу обруча.</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Новый год»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать отработать умение ползать в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; упражнять в равновесии</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдущих неделях.</p>

<b>Январь</b>	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Зимние забавы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе со сменой ведущего, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>2 Цель:</b> отрабатывать навык отбивания малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками,</p>	<p><b>3 Цель:</b> закреплять умения в ходьбе и беге между предметами, прыжках на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Дикие животные»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, закреплять умение отбивать мяч о пол.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить умение отбивания мяча о пол, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p>	<p><b>3 Цель:</b> Закрепить навык прокатывания обруча друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м, ползание в прямом направлении на ладонях и ступнях по медвежьей, прыжки на двух ногах вдоль шнура перепрыгивая через него справа и слева.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Домашние животные»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе высоко поднимая колени, закреплять умение правильно подлезать под шнур, сохраняя равновесие в ходьбе по скамье.</p> <p><b>2 Цель:</b> закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, на середине делать поворот кругом, перепрыгивание на двух ногах через бруски высотой 10 см</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить навык ходьбы в колонне по одному, ходьбы между предметами, поставленными в один ряд, ходьба и бег с остановкой по сигналу</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Транспорт»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навык ходьбы и бега с высоко поднятыми коленями, в колонне по одному и в рассыпную.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить перебрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, прокатывание мяча по дорожке.</p>	<p><b>3 Цель:</b> совершенствовать прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед. Повторить подвижные игры на закрепление изученных навыков.</p>

<b>Февраль</b>	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Музыка»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной поверхности.</p> <p><b>2 Цель:</b> разучить прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая взмахами рук.</p>	<p><b>3 Цель:</b> разучить подвижные игры «Снежинки –пушинки», «Кто дальше», «Бездомный заяц»</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Спорт»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге со сменой ведущего, в прыжках, перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить навык отбивания мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока о пол, в прокатывании мяча друг другу.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Наша Родина – Россия»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в перепрыгивании через препятствие, в метании мяча на дальность.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить навык прокатывания мяча между кеглями поставленными в один ряд, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков)</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«День защитника Отечества»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> Учить лазать по наклонной лестнице, закрепляя умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной лестнице.</p> <p><b>2 Цель:</b> закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком.</p>	<p><b>3 Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой по сигналу, повторение игр малой подвижности выученных на неделе.</p>

<b>Март</b>	1 неделя	<p><b>«Международный женский день»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>2 Цель:</b> развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге</p>	<p><b>3 Цель:</b>разучить игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Букет для мамы»</p>
	2 неделя	<p><b>«Книжная неделя»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, прыжки в длину с места, бросании мяча через сетку.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить умение прыгать в длину с места, перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы и ловить его после отскока о пол.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин, в чередовании с ходьбой.</p>
	3 неделя	<p><b>«Будь осторожен»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навыкходьбы и бег по кругу, врассыпную, перестроение в круг и ходьбе по кругу взявшись за руки, с изменением направления движения.</p> <p><b>2Цель:</b> упражнять в беге по кругу, ходьбе с выполнением задания, повторить прокатывание мяча друг другу, упражнять в ползании по скамейке на животе.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге (правой, левой, попеременно)</p>
	4 неделя	<p><b>«Уроки вежливости и этикета»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>2 Цель:</b> закреплять навыкметания на дальность правой и левой рукой, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p>	<p><b>3 Цель:</b> Закреплять умения в ходьбе и беге парами, упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Закрепить подвижные игры недели.</p>

<b>Апрель</b>	1 неделя	<p><b>«Весна»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать учить ходить и бегать в колонне по одному, врассыпную, повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; подбрасывании мяча одной рукой.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»</p>
	2 неделя	<p><b>«День космонавтики»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе врассыпную, закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p><b>2 Цель:</b> отработать прыжки в длину с места.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в прыжках и подлезании, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>
	3 неделя	<p><b>«Море»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в метании мешочков правой и левой рукой на дальность.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному с выполнением заданий, продолжить учить лазанию по гимнастической стенке, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>
	4 неделя	<p><b>«Неделя забавы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> Упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и идти дальше, повторить прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p><b>2 Цель:</b> Закреплять умение в ходьбе и беге в колонну по одному с выполнением заданий, продолжить учить лазанию по гимнастической стенке.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить навык метания мешочков в вертикальную цель, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p>

<b>Май</b>	1 неделя	<p><b>«Экологическая тропа»</b></p> <p><b>1 Цель:</b>Продолжать совершенствоватьходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, (боком) на середине перешагнуть через набивной мяч, прыжки на правой ноге попеременно продвигаясь вперед</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p><b>3 Цель:</b>повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
	2 неделя	<p><b>«День Победы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> научить прыгать на короткой скакалке на двух ногах на месте.</p> <p><b>2 Цель:</b> Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, парами, придерживаясь указанных границ, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p><b>3 Цель:</b> Закрепить умениеперепрыгивания через шнур слева и справа от него, продвигаясь вперед на расстоянии 3м, повторить метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p>
	3 неделя	<p><b>«Опыты и эксперименты»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> Закреплять умение в ходьбе и беге между предметами, в метании в вертикальную цель, развития ловкости и глазомер, повторить ползание по скамейке на четвереньках</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>3 Цель:</b> Упражнять в ходьбе с высоким поднятием колен, беге враспынную, ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель.</p>
	4 неделя	<p><b>«Зелёные друзья» (деревья, цветы)</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p><b>2 Цель:</b> Повторить игровые упражнения с мячом и скакалкой. Закрепить подвижные игры и игры малой подвижности полюбившиеся детям.</p>



## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы являются умения ребенка:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
  - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
  - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
  - энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
  - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
  - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
  - подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;
  - с разбега скользить по ледяным дорожкам;
  - двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

## 8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Коврик массажный
2. Диск массажный мягкий, заполненный воздухом
3. Ходули на веревочках
4. Набор цветных подставок ("речных камешков") из мягкого пластика с массажными элементами на верхней скошенной поверхности
5. Волнистая дорожка с тактильными элементами, сборно-разборная, совместимая с "речными камешками"
6. Двухсторонняя сборно-разборная дорожка из ковриков с элементами- вкладками для обозначения направления движения
7. Шнур длинный
8. Набор кубов пластиковых или деревянных разноцветных, вкладывающихся друг в друга
9. Мяч-попрыгунчик
10. Обруч плоский (цветной)
11. Палка гимнастическая короткая
12. Скакалка короткая
13. Кегли
14. Кольцеброс (набор)
15. Мешочек с грузом большой
16. Обруч большой
17. Полукольцо мягкое
18. Сборно-разборный тоннель-конструктор с 4-мя видами "ворот" для пролезания и большим количеством элементов- вкладок с массажной поверхностью
19. Мячи фитболы с гладкой или массажной поверхностью
20. Мешочек с грузом малый
21. Мяч резиновый
22. Флажки разноцветные

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, 280 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 102 с.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016, 47 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 126 с.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет, М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 144 с.
6. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2008.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2006.
8. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М., 2009.
9. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.