

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Ласточка»

<p>Согласовано Старший воспитатель МБДОУ _____ Н.В. Морозова</p>	<p>Утверждаю Заведующая МБДОУ: _____ Н.А. Куликова Приказ № _____ от 08.08.2023</p>
---	--



**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
средняя группа
(от 4 до 5 лет)
на 2023-2024 учебный год**

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

Разработчик программы:
Разгуляева О.И. - воспитатель
Беляева А.С. - воспитатель

г. Красный Холм
2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	3
3.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	5
4.	Тематическое планирование	7
	▪ Учебный график	7
	▪ Режим двигательной активности	7
	▪ Сетка занятий по физической культуре	7
	▪ Комплексно - тематическое планирование	8
5.	Методическое обеспечение	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Ласточка» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы от 4 до 5 лет.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. **Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.22 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте 28.12.22 №71847)**
3. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020г. №1014»Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
6. Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Ласточка»

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

3. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музы-

кально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звеня и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять об-

щеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание. Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

4. Тематическое планирование

Организация непосредственно образовательной деятельности осуществляется строго в соответствии с календарным учебным графиком:

Количество учебных недель – 36.

Учебный период:

I полугодие: 01.09.2023 - 25.12.2023 г.

II полугодие: 08.01.2024 – 31.05.2024 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 25.12.2023 -08.01.2024 г.

Летние каникулы: 01.06.2024-31.08.2024 г.

Во время каникул проводятся только занятия эстетической и оздоровительной направленности (музыкальные и физкультурные), развлечения, досуги, праздники.

Режим двигательной активности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Средняя группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 20 мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 20 мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	ежедневно 6-8 минут
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
Ситуативные беседы	ежедневно
Дежурства	ежедневно
Прогулки	ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 20-25 минут
Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Спортивные праздники	2 раза в год до 45 мин.
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 20
Дни здоровья	1 раз в квартал
Спортивный кружок	1 раз в неделю

Сетка занятий по физическому развитию (от 4 до 5 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Средняя группа		9.50-10.10 Физическая культура (физическое развитие)		9.10-9.30 Физическая культура (Физическое развитие)	

Комплексно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сентябрь					
№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту

1	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Веревка.	05.09.23. вторник	
2	1.Ходьба между двумя линиями. 2Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до кубика	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Верёвка, кубики	07.09.23. четверг	
3	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу(стойка на коленях)	Упражнять прыжках на двух ногах вверх, прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках.	Мячи, кубики	12.09.23 вторник	
4	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу. 3Ползание на четвереньках по прямой.	Упражнять прыжках на двух ногах вверх, прокатывание мячей друг другу, ползание на четвереньках по прямой.	Мячи, кубики	14.09.23. четверг	
5	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками(стойка на коленях) 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Учить катать мяч друг другу. Упражнять ползать под шнуром.	Мячи, шнур	19.09.23 вторник	
6	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под дугу. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками.	Упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между кубиками.	Мячи, дуга, кубики.	21. 09.23. четверг	
7	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба на носках по доске.	Закреплять умение группировать при лазанье под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнур, доска.	26.09.23. вторник	
8	1.Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу. 2.Лазание под шнур. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить прыжки, равновесие, лазанье под шнур.	Доска, шнур.	28.09.23 четверг	

Октябрь

9	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	Учить 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.	Гимн. скамейка, кубики.	03.10.23. вторник	
---	--	--	-------------------------	----------------------	--

10	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах.	Повторить равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах.	Гимн. скамейка.	05.10.23 четверг	
11	1.Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение	Обручи, мячи.	10.10.22. вторник	

	другу.	прокатывать мяч друг другу.			
12	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между предметами.	Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча.	Обручи, мячи.	12.10.22 четверг	
13	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять прокатывание мяча в прямом направлении, лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Мяч, шнур.	17.10.23. вторник	
14	1.Лазание под дугу. 2.Прыжки на двух ногах. 3.Подбрасывание мяча двумя руками.	Повторить лазание под дугу, прыжки на двух ногах, подбрасывание мяча двумя руками.	Дуга, мячи.	19.10.23. четверг	
15	1.Подлезание под дугу. 2.Равновесие – ходьба по доске. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Дуга, доска.	24.10.23 вторник	
16	1.Лазанье под шнур. 2.Прокатить мяч по дорожке.	Упражняться в лазанье под шнур, в прокатывание мяч по дорожке.	Шнур, мячи.	26.10.23. четверг	
17	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упр. в прыжках на двух ногах.	Гимн. скамейка.	31.10.23. вторник	

Ноябрь

18	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 3.Бросание мяча вверх его двумя руками.	Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах и бросании мяча.	Гимнастическая скамейка, мяч.	02.11.23. четверг	
19	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами 2.Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; перебрасывание мяча друг другу.	Мячи.	07.11.23 Вторник	
20	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.	Упражнять в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи.	09.11.23 четверг	
21	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Закреплять броски мяча; повторить ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах между предметами.	Мячи.	14.11.23. Вторник	
22	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ползание по гимн. скамейке на животе, развивать силу и ловкость; повторить задание на сохранение	Гимн. скамейка.	16.11.23. четверг	

		устойчивого равновесия.			
23	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах до кубика.	Упражнять в детей в ходьбе боком по гимнастической скамейке.	Гимн. скамейка	21.11.23 вторник	
24	1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, представляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через 4-5 брусков.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.	Шнур, бруски.	23.11.23 четверг	
25	1.Равновесие- ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3.Прокатывание мячей между 4-5 предметами.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.	Шнур, мячи	28.11.23 вторник	
26	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Гимн. скамейка, мячи.	30.11.23 четверг	

Декабрь

27	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча между предметами; упражнять в беге по дорожке.	Гимн. скамейка, мячи.	05.12.22 вторник	
28	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 - 2м. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, гимна. скамейка.	07.12.23 четверг	
29	1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м ; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы; ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Мячи набивные мячи.	12.12.23. вторник	
30	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки за головой.	Учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Гимнастическая скамейка.	14.12.23 четверг	
31	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в равновесии и прыжка на двух ногах.	Гимнастическая скамейка.	19.12.23. вторник	
32	1.Равновесие –ходьба по кана-	Упражнять в ходьбе и беге	канат	21.12.23	

	ту, пятки на канате, носки на полу. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната.	между предметами, не задевая их.		четверг	
--	---	----------------------------------	--	---------	--

Январь

33	1.Равновесие- ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах перепрыгивание через канат справа и слева. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Упражнять детей в ходьбе по канату. Учить ловить мяч.	Канат, мячи	09.01.24 вторник	
34	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу. Стр 60	Упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Гимн. скамейка, мячи.	11.01.24 четверг	
35	1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами.	Упражнять детей отбивать мяча одной рукой о пол; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; повторить равновесие – ходьба на носках между предметами.	Мячи.	16.01.24 вторник	
36	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке.	Повторить отбивание мяча о пол; ползание по гимнастической скамейке.	Мячи, гимн.скамейка.	18.01.24 четверг	
37	1.Прокатывание мячей друг другу в парах. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. Стр 62	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу в парах; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах.	Мячи.	23.01.24 вторник	
38	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Шнур, гимн. скамейка, мешочки.	25.01.24 четверг	
39	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2.Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах между 4 – 5 предметами, поставленными в ряд.	Закреплять умение правильно подлезать под шнур; упражнять в равновесии и прыжках.	Шнур, гимн. скамейка, кегли.	30.01.24 вторник	

Февраль

40	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки через бруски.	Упражнять детей в равновесии; повторить задание в прыжках.	Гимн. скамейка, бруски	01.02.24 четверг	
41	1.Ходьба перешагивание через набивные мячи. 2. Прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять детей в прыжках через предмет.	Канат, мячи	06.02.24 вторник	

42	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами. Стр 68	Упр. детей в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании прокатывание мяча между предметами.	Обручи, мячи.	08.02.24 четверг	
----	--	---	---------------	---------------------	--

43	1.Прыжки на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Ходьба на носках.	Упражнять в детей в равновесии ,развивать внимание.	мячи	13.02.24 вторник	
44	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Стр 69	Упражнять детей в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи, гимн. скамейка.	15.02.24. четверг	
45	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки а двух ногах между предметами поставленных в шахматном порядке.	Упражнять в метании мешочков в цель. Закреплять навык ползания на четвереньках.	Мешочки, гимнастическая скамейка	20.02.24 вторник	
46	1.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи. Стр 71	Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимн. скамейка, бруски.	22.02.24 четверг	
47	1.Ползанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони. 2.Равновесие- ходьба боком приставным шагом. 3.Прыжки на правой и на левой ноге.	Повторить ползанье в прямом направлении. Ходьбу боком. Прыжки на каждой ноге.		27.02.24 вторник	
48	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения.	Канат.	29.02.23 четверг	

Март

49	1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Стр 73	Закреплять равновесие – ходьбу и бег по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку	Доска, скакалки.	05.03.24 вторник	
50	1.Прыжки в длину с места; 2.Перебрасывание мяча через шнур. Стр 74	Повторить прыжки в длину с места; закрепить перебрасывание мяча через шнур.	Мячи, шнур.	07.03.24 четверг	
51	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из- за головы и ловля мяча после отскока об пол. 3.Прокатывание мяча друг другу.	Повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в перебрасывание мяча и прокатывание мяча друг другу.	Мячи, шнур.	12.03.24. вторник	
52	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползанье по гимнастической скамейке на животе. Стр 77	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	мячи	14.03.24 четверг	

53	1Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком н спине. 3.Равновесие- ходьба по скамейке	Упражнять детей в ходьбе по скамейке с предметом на голове.	Мячи, мешочки с песком	19.03.24 вторник	
----	--	---	------------------------	---------------------	--

	с мешочком на голове. Стр 77				
54	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. стр 78	Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка.	21.03.24. четверг	
55	1.Лазанье по гимн. стенке и передвижение по третьей рейке. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс; 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	Упражнять в лазании по гимн. стенке; прыжках на двух ногах через шнуры; закрепить ходьбу по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс;	Гимн. стенка, доска, шнуры.	26.03.24 вторник	

56	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия.	Повторить задания в равновесии и прыжках.	Доска, бруски.	28.03.24 четверг	
----	---	---	----------------	---------------------	--

Апрель

57	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.стр 81	Упражнять в равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Гимнастическая скамейка, шнуры, мешочки.	02.04.24 вторник	
58	1.Прыжки в длину с места; 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в метание мешочков.	Мешочки.	04.04.24. четверг	
59	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мячей в вертикальную цель. 3.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Стр 83	Упражнять детей в прыжки в длину с места; метание мячей в вертикальную цель; отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Мячи.	09.04.24 вторник	
60	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мешочки, гимн.скамейка.	11.04.24. четверг	
61	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность; 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах.стр 85	Упражнять детей в метание мешочков правой и левой рукой на дальность; ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах.	Мешочки, гимн. скамейка.	16.04.24. вторник	
62	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Доска, обручи.	18.04.24. четверг	
63	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти	Упражнять детей в равновесии – ходьбе и прыжках.	Гимн. скамейка.	23.04.24 вторник	

	дальше 2.Прыжки на двух ногах между предметами.				
--	--	--	--	--	--

64	1.Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Доска , шнуры.	25.04.24 четверг	
----	--	--	-------------------	---------------------	--

Май

65	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см. 3.Прокатывание мячей большого диаметра между кубиками «змейкой».	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Повторить прокатывание мячей.	Гимн. скамейка, шнуры, мячи.	02.05.24 четверг	
66	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Шнур, мячи	07.05.24 вторник	
67	1.Прыжки через короткую скакалку на двух на ногах на месте. 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3.Метание мешочков на дальность.	Упражнять в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Скакалка, мячи, мешочки.	14.05.24. вторник	
68	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Стр. 92	Повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять детей в ползании по скамейке;	Мешочки, гимн.скамейка.	16.05.24 четверг	
69	1.Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки через короткую скакалку.	Повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползание по гимнастической и прыжках через короткую скакалку.	Гимн. скамейка, мячи, скакалка.	21.05.24 вторник	
70	1.Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий , упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе.	Мячи.	23.05.24 четверг	
71	1.Лазонье на гимнастическую стенку. 2.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Гимн. Стенка, доска	28.05.24 вторник	
72	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2.Прыжки на правой и левой ноге до кубика.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий , упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе. Упражнять в прыжках, развивать ловкость	гимнастич. скамейка, мячи	30.05.24. четверг	

	3.Игровое упражнение с мячом « Мяч по кругу»	в упражнении с мячом			
--	---	----------------------	--	--	--

5.Методическое обеспечение

- 1.Федеральная образовательная программа дошкольного образования
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет), 2015г.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- 6.Цветкова Т.В. Журнал Инструктор по физкультуре 2008г
7. Наглядно- дидактические пособия:
 - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
 - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
 - Расскажите детям об олимпийских играх.
8. Плакаты:
 - Виды спорта.
 - Закаливание – путь к здоровью.
 - Чистота – залог здоровья.

