

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

| | |
|--|--|
| Согласованно Старший воспитатель МБДОУ  Е.А. Архипова | Утверждаю: Заведующая МБДОУ:  Н.А. Куликова Приказ №130 от 30.08.2024 |
|--|--|

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
средняя группа
(от 4 до 5 лет)
на 2024-2025 учебный год**

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 августа 2024 года

Разработчик программы:
Инструктор по физической культуре
Морозова Н.В.

г. Красный Холм
2024 год

| | |
|---|--|
| Согласованно Старший воспитатель МБДОУ _____ Е.А. Архипова | Утверждаю: Заведующая МБДОУ: _____ Н.А. Куликова Приказ № 130 от 30.08.2024 г. |
|---|--|

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
средняя группа
(от 4 до 5 лет)
на 2024-2025 учебный год**

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от __ августа 2024 года

Разработчик программы:
Инструктор по физической культуре
Морозова Н.В.

Содержание

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

тельно 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, музыкально-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 звенья 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 отталкиваясь, 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 общеразвивающие 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: 01.09.2024 - 23.12.2024 г.

II полугодие: 09.01.2025 – 30.05.2025 г.

Во время оздоровительной работы 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. Упражнение в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями, руки на пояс. Ходьба и бег в чередовании. 2. Прыжки – подпрыгивание на 2х ногах на месте с поворотом. | Упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие, упражнять в прыжках. | Веревка, ориентиры | 03.09.24 вторник | |
| 2 | 1. Ходьба между двумя линиями. 2мя колоннами, поточным способом. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика | Упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие, упражнять в прыжках. | Верёвка, кубики | 05.09.24. четверг | |
| 3 | Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень», п/и, и/м/п | Упражнять в ходьбе и беге колонной, врассыпную, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча 2мя руками. | Мячи, кубики | 10.09.24 вторник | |
| 4 | 1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу. | Упражнять прыжках на двух ногах вверх, прокатывание мячей друг другу. | Мячи, кубики | 12.09.24. четверг | |
| 5 | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (стойка на коленях) 2. Ползание на четвереньках по прямой, 2мя шеренгами. 3. «Достань до предмета»-прыжки в высоту. | Учить катать мяч друг другу. Упражнять ползать по прямой, упражнять в прыжках. | Мячи, шнур | 17.09.24 вторник | |
| 6 | Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки», п/и «Найди себе пару» | Упражнять детей в ходьбе и беге по 1, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках. | Кегли, обручи. | 19. 09.24. четверг | |
| 7 | 1. Прокатывание мяча друг другу 2мя руками. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Шнур, мячи, стойки. | 24.09.24. вторник | |
| 8 | 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу. 2. Лазание под шнур. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Учить детей останавливаться по сигналу, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Малые обручи, шнуры, гимнастическая доска | 26.09.24 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. | 01.10.24. вторник | |
|---|--|--|-------------------------|----------------------|--|

| | | | | | |
|----|---|---|--------------------------|---------------------|--|
| 10 | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах. | Повторить равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах до косички. | Гимн. скамейка. | 03.10.24 четверг | |
| 11 | 1.Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу. | Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. | Обручи, мячи. | 08.10.24 вторник | |
| 12 | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом. 2.Прокатывание мяча между предметами. | Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча. | Обручи, мячи. | 10.10.24 четверг | |
| 13 | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу, не касаясь руками пола. | Упражнять прокатывание мяча в прямом направлении, лазание под дугу, не касаясь руками пола. | Мяч, дуга. | 15.10.24 вторник | |
| 14 | 1.Лазание под дугу.(4шт) 2.Прыжки на двух ногах. 3.Подбрасывание мяча двумя руками. | Повторить лазание под дугу, прыжки на двух ногах, подбрасывание мяча двумя руками. | Дуга, мячи. | 17.10.24 четверг | |
| 15 | 1.Подлезание под дугу. 2.Равновесие – ходьба по доске. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. | Повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Дуга, доска. | 22.10.24 вторник | |
| 16 | 1.Лазание под шнур. 2.Прокатить мяч по дорожке. | Упражняться в лазание под шнур, в прокатывание мяча по дорожке. | Шнур, мячи. | 24.10.24 четверг | |
| 17 | Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто быстрее по дорожке» | Повторить ходьбу и бег колонной по 1, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | Мячи, корзины, шнуры | 29.10.24 вторник | |
| 18 | Игровые упражнения с мячом, ползание и лазание, п/и «Трамвай», «Кот и мыши» | Повторение ранее изученного материала. | Мячи, скамья, ориентиры. | 31.10.24 четверг | |

Ноябрь

| | | | | | |
|----|---|---|-------------------------------|---------------------|--|
| 19 | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. | Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах и бросании мяча. | Гимнастическая скамейка, мяч. | 05.11.24 вторник | |
| 20 | 1. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны(3-4раза) | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, упражнять в сохра- | Мячи, гимн. Ска- | 07.11.24 Четверг | |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------|----------------------|--|
| | 2.Прыжки на 2х ногах через 5-6 линий 3.Бросание мяча вверх и ловля его 2мя руками по 5-6 раз подряд | нении равновесия, прыжках, бросках мяча | мейка | | |
| 21 | 1. Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед между предметами (3м) 2.Перебрасывание мяча друг другу 2мя руками снизу. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в перебрасывании мячей | Мячи. | 12.11.24 вторник | |
| 22 | 1.Броски мяча о землю, и ловля его 2мя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Упражнять детей в Ходьбе и беге с изменением движения, в бросках мяча о землю и ловле его, повторить ползание на четвереньках. | Мячи, скамья | 14.11.23. Четверг | |
| 23 | 1.Броски мяча о пол 1 рукой и ловля его 2мя руками после отскока 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (медвежата) 3.Прыжки на 2х ногах между предметами, поставленными в 1 ряд | Упражнять детей в бросках мяча 1 рукой, ползании, прыжках | Гимн. скамейка. | 19.11.24 Вторник | |
| 24 | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, ползании на животе, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия | Гимн. Скамейка, флажки | 21.11.24 Четверг | |
| 25 | 1.Ходьба по скамейке приставным шагом: на середине скамейке присесть 2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3.Прыжки на 2х ногах до кубика | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках. | Скамейки, кубики | 26.11.24 Вторник | |
| 26 | Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит», п/и «Самолеты» | Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | Мешок с песком, кубики | 28.11.24 Четверг | |

Декабрь

| | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------|---------------------|--|
| 27 | 1.Упражнение в равновесии-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Гимн. скамейка, бруски | 03.12.24 вторник | |
| 28 | 1. Упражнение в равновесии-ходьба по шнуру положенному по кругу 2. Прыжки на 2х ногах через 5-6 шнуров (через 40 см) | Упражнять в равновесии, прыжках и прокатывании мячей. | Кубики, бруски, шнуры, мячи | 05.12.24 четверг | |

| | | | | | |
|----|--|--|--------------------------|----------------------|--|
| | 3.Прокатывание мяча между предметами | | | | |
| 29 | 1.Прыжки со скамейки на резиновую дорожку 2.прокатывание мяча между предметами | Упражнять в перестроении на месте, прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер | Короб, мячи, кегли. | 10.12.24. вторник | |
| 30 | 1.Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Бег по дорожке | Закрепить приземление на полусогнутые ноги, прокатывание мячей, бег | Гимнастическая скамейка. | 12.12.24 четверг | |
| 31 | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу с расстояния 1,5м 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени | Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание | Гимнастическая скамейка. | 17.12.24 вторник | |
| 32 | 1. Перебрасывание мяча 2мя руками из-за головы с расстояния 2м 2. ползание в прямом направлении «по-медвежьи» 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени | Упражнять в перебрасывании мячей, ползании и ходьбе | Мячи, скамейки | 19.12.24 четверг | |

Январь

| | | | | | |
|----|--|--|-------------------|---------------------|--|
| 33 | 1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе 2.Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него | Формировать устойчивое равновесие, повторить упражнения в прыжках | Канат | 09.01.25 Четверг | |
| 34 | 1.Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой 2.Прыжки на 2х ногах, перепрыгивание через канат справа и слева продвигаясь вперед 3. подбрасывание мяча вверх и ловля его 2 руками, произвольно | Закрепление навыков: ходьбы по канату, прыжков через канат, перебрасывании мяча | Мячи, канат | 14.01.25 Вторник | |
| 35 | 1. Прыжки с гимнастической скамьи 2.Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу с расстояния 2м | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Мячи, скамья, мат | 16.01.25 четверг | |
| 36 | 1.Отбивание малого мяча 1 рукой об пол 3-4 раза подряд и ловля его 2мя руками 2.Прыжки на 2х ногах, продвигаясь вперед-прыжком ноги врозь, ноги вместе 3.Ходьба между предметами | Упражнять детей в отбивание мяча, ходьбе между предметами, прыжках | Мячи, кегли | 21.01.25 вторник | |
| 37 | 1. отбивание мяча о пол 2.Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической ска- | Скамейка, мячи | 23.01.25 четверг | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|--|
| | ступни | мейке, развивать ловкость в упражнениях с мячом | , косички | | |
| 38 | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5м 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни, встать выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой 3.Прыжки на 2х ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед | Закреплять навыки: прыжков, ползания «по-медвежьи», прокатывания мячей | Шнур, гимнастическая скамейка, мешочки. | 28.01.25 Вторник | |
| 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. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, высоким подниманием колен, в равновесии. Закреплять умение правильно подлезать под шнур | Шнур, гимнастическая скамейка, кегли. | 30.01.25 Четверг | |

Февраль

| | | | | | |
|----|---|---|---------------------------------|---------------------|--|
| 40 | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки через бруски. | Упражнять детей в равновесии; повторить задание в прыжках. | Гимнастическая скамейка, бруски | 04.02.25 Вторник | |
| 41 | 1.Ходьба перешагивание через набивные мячи. 2. Прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу | Упражнять детей в прыжках через предмет. | Канат, мячи | 06.02.25 Четверг | |
| 42 | 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами. | Упр. детей в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании прокатывание мяча между предметами. | Обручи, мячи. | 11.02.25 Вторник | |

| | | | | | |
|----|--|--|----------------------------------|---------------------|--|
| 43 | 1.Прыжки на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Ходьба на носках. | Упражнять в детей в равновесии ,развивать внимание. | мячи | 13.02.25 Четверг | |
| 44 | 1. Прыжки на 2х ногах через короткие шнуры, лежащие на полу на расстоянии 0,5м 2. Прокатывание мячей друг другу из стойки на коленях 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой | Закрепить навык ходьбы, прыжков на 2х ногах, прокатывании мяча в парах. | Мячи, шнуры | 18.02.25 Вторник | |
| 45 | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, ловле мяча 2мя руками. Закрепить навык ползания на четвереньках | Мешочки, гимнастическая скамейка | 20.02.25 Четверг | |
| 46 | 1. Метание мешочков в верти- | Упражнять в метании мешочков, | Гимн. | 25.02.25 | |

| | | | | | |
|----|---|--|-------------------|---------------------|--|
| | кальную цель правой и левой рукой от плеча 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на 2х ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке | развивать глазомер и точность, прыжках и ползании | скамейка, бруски. | Вторник | |
| 47 | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами | | 27.02.25 Четверг | |

Март

| | | | | | |
|----|--|--|-------------------------|---------------------|--|
| 48 | 11. Ходьба на носках между предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Гимнаст. Скамья, кубики | 04.03.25 Вторник | |
| 49 | 1. Упражнение в равновесии-ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на 2х ногах через короткую скакалку | Упражнять в равновесии, прыжках через скакалку. | Скакалки, доска | 06.03.25 Четверг | |
| 50 | 1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках в длину, бросании мячей | шнур. | 11.03.25 Вторник | |
| 51 | 1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мяча через шнур 2мя руками из-за головы, и ловля мяча после отскока об пол 3. Прокатывание мяча друг другу | Упражнять в прыжках, перебрасывании и прокатывании мяча | мячи | 13.03.25 Четверг | |

| | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------|---------------------|--|
| 52 | 1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь 2мя руками, хват с боков | Повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке | Мячи, кубики. скамейки | 18.03.25 Вторник | |
| 53 | 1. Прокатывание мячей между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове | Упражнять в прокатывании мячей, ползании, равновесии | Гимнастическая скамейка. | 20.03.25 Четверг | |
| 54 | 1. Ползание по гимнастической скамье «по-медвежьи» 2. Ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске, положенной на пол 3. прыжки через 5-6 шнуров | Повторить ползание по скамейке по-медвежьи; упражнения в равновесии и прыжках | Гимн. стенка, доска, шнуры. | 25.03.25 Вторник | |

| | | | | | |
|----|---|--|----------------|---------------------|--|
| 55 | 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс 3. прыжки на 2х ногах через шнуры. | Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, равновесии и прыжках | Доска, бруски. | 27.03.25 Четверг | |
|----|---|--|----------------|---------------------|--|

Апрель

| | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|--|
| 56 | 1. Упражнение в равновесии-ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на 2х ногах через 5-6 брусков. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, повторить задания в равновесии и прыжках. | Бруски, гимнастические доски, мешочки с песком | 01 .04.25 Вторник | |
| 57 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 2. Прыжки на 2х ногах через шнуры, лежащие на полу на расстоянии 50 см 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой | Упражнять в прыжках, метании в горизонтальную цель, повторить упражнение на равновесие | Мешочки, скамейки, шнуры | 03.04.25 Четверг | |
| 58 | 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мячей в вертикальную цель. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, метании мешочков с песком, закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места | Мячи. | 08.04.25 Вторник | |
| 59 | 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет» 2. Метание мячей в вертикальную цель от плеча 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками | Упражнять детей в прыжках в длину, метании, отбивании мяча, развивать глазомер. | Мешочки, мячи | 10.04.25 Четверг | |
| 60 | Игровые упражнения: «По дорожке», «Перепрыгни- не задень», «Не задень» | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в прыжках и подлезании, сохранять равновесие | Шнуры, дуги, бруски | 15.04.25 Вторник | |
| 61 | 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках | Мячи, мешочки с песком, скамейки | 17.04.25. Четверг | |
| 62 | 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м | Упражнять в метании, ползании и прыжках | Мячи, мешочки с песком, скамейки | 22.04.25 Вторник | |

| | | | | | |
|----|---|---|------------------------|---------------------|--|
| 63 | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках | Косички, доски, обручи | 24.04.25 Четверг | |
| 64 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед 2. Прыжки на двух ногах между предметами | Закрепить навыки прыжков, удержания равновесия | | 29.04.25 Вторник | |

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. | 06.05.25 Вторник | |
| 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 | 13.05.25 Вторник | |
| 67 | 1. Прыжки через короткую скакалку на двух 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. | 15.05.25 Четверг | |
| 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. | 20.05.25 Вторник | |
| 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 ползании по гимнастической и прыжках через короткую скакалку. | Гимн. скамейка, мячи, скакалка. | 22.05.25 Четверг | |
| 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. | 27.05.25 Вторник | |

| | | | | | |
|----|---|--|---------------------------|---------------------|--|
| 71 | 1.Лазонье на гимнастическую стенку. 2.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу. | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Гимн. Стенка, доска | 29.05.25 Четверг | |
|----|---|--|---------------------------|---------------------|--|

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.

