



## **Пояснительная записка**

### **Направленность Рабочей программы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

Физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях муниципального детского сада. Данная программа включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др), в рамках непосредственно-образовательной деятельности (занятий по физкультуре).

### **Нормативные основания разработки Рабочей программы**

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
- ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028;
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003107, регистрационный № 5442 от 13.08.2015г.);
- Уставом МБДОУ № 111.
- ОП МБДОУ № 111

### **ЦЕЛИ:**

Создание условий для формирования основ физической культуры и здорового образа жизни.

## **ЗАДАЧИ**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

## **ПРИНЦИПЫ**

- Возрастная адекватность дошкольного образования в области физического развития.
- Обогащение (амплификация) двигательной деятельности детей.
- Поддержка инициативы детей в использовании самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Полноценное сотрудничество с семьями воспитанников,
- Учет этнокультурной ситуации развития физических навыков воспитанников.

## **Содержание программы**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

- *Основные движения:*
- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу;

бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
- Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

- Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

#### **Подвижные игры:**

педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

#### **Спортивные упражнения:**

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- *Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.*
- *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.*
- *Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».*
- *Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.*

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **Активный отдых**

- *Физкультурные праздники и досуги:* педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве

зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

- Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.
- Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.
- Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 3 раза в неделю (2 занятия в группе, 1 – на улице) 12 занятия в месяц, 108 часов в год, по 20 минут, согласно СанПиН 1.2.3685-21. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с расписанием. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

### **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

- занятия по физкультуре;
- подвижные игры
- Организованная образовательная деятельность по физической культуре делится на:
  - игровую; сюжетную;
  - тематическую (с одним видом физических упражнений);
  - комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);
  - контрольно-диагностическую;
  - учебно-тренирующего характера;
  - физкультминутки;
  - игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
  - ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
- мероприятия групповые, межгрупповые:
  - прогулки, экскурсии;
  - физкультурные досуги; музыкальные досуги;
  - спортивные праздники; соревнования;
  - дни здоровья;
  - тематические недели; тематические досуги;
  - праздники; смотры и конкурсы.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ:**

1. В предметно-пространственной развивающей среде группы в физкультурном центре пособия и атрибуты для двигательной активности дошкольников.
2. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативы ребенка, связанной с двигательной активностью. Для этого педагог создает условия:

-для свободного выбора деятельности и материалов;

-для закрепления ОВД, дыхательной и нейрогимнастики;

-не директивной помощи детям, поддержки детской инициативы.

3. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития детей в двигательной деятельности, освоения им физических упражнений, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а также интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется диагностической программой МБДОУ № 111, включая в себя стартовую и итоговую диагностику. При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (физкультура)  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Месяц</i>	<i>Вид и тема занятия</i>	<i>Дата</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
<b>Сентябрь</b>	Входная педагогическая диагностика. «Быстрее! Выше! Сильнее!»	05.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мячком приземлении при подпрыгивании.	06.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	07.09.2023	1	
	Игровые упражнения. Бег и Ходьба – «Кто скорее до флажка(кубика, кегли)», «Принеси предмет». Прокатывание мяча – «Докати до кубика». Лазанье-«Проползи до мяча», «По дорожке». Подвижные игры-«Найди свой цвет», «Воробышки и кот»	12.09.2023	1	
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	13.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур.	14.09.2023	1	
	Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по мостику, по дорожке (20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча друг другу в парах, по дорожке. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик...»	19.09.2023	1	
	Формировать Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;	20.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	21.09.2023	1	
	Продолжать учить детей ходьбе: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего;	26.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	27.09.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	28.09.2023	1	
<b>Октябрь</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	03.10.2023	1	

	Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки-перебежки», равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию.	04.10.2023	1	
	Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Найди себе пару».	05.10.2023	1	
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	10.10.2023	1	
	упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	11.10.2023	1	
	Прыжки на двух ногах с мячом в руках-по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками.	12.10.2023	1	
	Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши»	17.10.2023	1	
	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	18.10.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	19.10.2023	1	
	Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Подвижные игры: «Огуречик, огуречик...», «Кот и мыши», «автомобили»	24.10.2023	1	
	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	25.10.2023	1	
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	26.10.2023	1	
	Ползание-«проползи по дорожке», лазанье в обруч с мячом. Равновесие-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Ловишки»	31.10.2023	1	
<b>Ноябрь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	01.11.2023	1	
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	02.11.2023	1	
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	07.11.2023	1	
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному;	08.11.2023	1	

	упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.			
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	09.11.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	14.11.2023	1	
	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	15.11.2023	1	
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	16.11.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	21.11.2023	1	
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	22.11.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	23.11.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	28.11.2023	1	
<b>Декабрь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	05.12.2023	1	
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	06.12.2023	1	
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	07.12.2023	1	
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	12.12.2023	1	
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	13.12.2023	1	
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя	14.12.2023	1	
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	19.12.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	20.12.2023	1	
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая	21.12.2023	1	

	их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.			
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	26.12.2023	1	
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	27.12.2023	1	
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	28.12.2023	1	
<b>Январь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	09.01.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	10.01.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	11.01.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	16.01.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	17.01.2024	1	
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	18.01.2024	1	
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	23.01.2024	1	
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	24.01.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	25.01.2024	1	
	Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность.	30.01.2024	1	
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;	31.01.2024	1		
<b>Февраль</b>	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза.	01.02.2024	1	
	Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»			
	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	06.02.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	07.02.2024	1	
	Подвижные игры: «Ловишки», «Котята и щенята», «Самолеты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке.	08.02.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	13.02.2024	1	
Упражнять детей в метании снежков на дальность.	14.02.2024	1		

	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность . Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».	15.02.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	20.02.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами.	21.02.2024	1	
	Ходьба по доске, лежащей на земле, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Повтор освоенных ранее подвижных игр.	22.02.2024	1	
	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	27.02.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами.	28.02.2024	1	
	упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;	29.02.2024	1	
<b>Март</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках.	05.03.2024	1	
	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	06.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках.	07.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	12.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	13.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	14.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	19.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	20.03.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	21.03.2024	1	
	Лазанье под шнур прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом	26.03.2024	1	

	направлении и огибая различные предметы. Метание мешочков. Повторение освоенных ранее подвижных игр			
	Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику. Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми	27.03.2024	1	
	«Весенняя карусель, «поезд», метание мешочков «Кто дальше», Ходьба по доске, с выполнением различных заданий. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши»	28.03.2024	1	
<b>Апрель</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	02.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	03.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	04.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	09.04.2024	1	
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	10.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	11.04.2024	1	
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	16.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	16.04.2024	1	
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	17.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	23.04.2024	1	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	24.04.2024	1	
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	25.04.2024	1		
<b>Май</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	02.05.2024	1	
	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.	07.05.2024	1	

Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. «Перепрыгни ручеек» Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка»	08.05.2024	1	
Упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.	14.05.2024	1	
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	15.05.2024	1	
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	16.05.2024	1	
Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. «Перепрыгни ручеек» Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка»	21.05.2024	1	
Контрольные занятия: «Быстрее» «Выше» «Устойчивее» «Дальше» «Лучше»	22.05.2024	1	
«Зарядка по порядку»	23.05.2024	1	
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	28.05.2024	1	
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	29.05.2024	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	

### Методическое обеспечение

- 1 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2020.
- 2 ОП МБДОУ № 111.

### Электронные ресурсы:

Электронный банк презентаций с учетом учебно-тематического планирования по программе.