

Документ подписан электронной подписью
Обухова Юлия Альбиновна
ЗАВЕДУЮЩИЙ
МАДОУ №5 "КОЛОКОЛЬЧИК"
Серийный номер:
019DFB9C0044AC1AB748F662FF16416BF4
Срок действия с 28.09.2020 до 28.12.2021
УЦ: ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР"
Подписано: 30.08.2021 14:13 (UTC)

Рабочая программа
основной образовательной программы дошкольного образования
МАДОУ №5 «Колокольчик»
по образовательной области «Физическое развитие»
(Физическая культура)
(дети 3- 7 лет)

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Тембурская О.В.

2021 год

1. Пояснительная записка (3-4года)

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 1 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ №5 «Колокольчик», с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 2 раза в неделю по 15 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

2. Планируемые результаты

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

3.Содержание программы

Тематическое планирование

Месяц, неделя, № занятия, тип занятия		Задачи	Ходьба, бег, строевые упражнения	О.Р.У	Ползание, лазание	Катание, бросание, метание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Подвижные игры	Оборудование
Сентябрь №1	№1 Сюжетное	Ходить прямо, сохраняя заданное направление. Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, Сохранять равновесия при перешагивании через предметы.	Х. в разных направления, Х. по гимнастической скамейке	без предметов				Перешагивание через предметы	П.И «Бегите ко мне»	Канат, гимнастическая скамейка, кочки
	№2 Сюжетное									
Сентябрь №2	№3 Сюжетное	Сохранять равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу) Ползать на четвереньках произвольным способом. Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.	Б. между линиями ширина 30см.	без предметов	Ползание на четвереньках, лазание по гимнастической стенке				П.И «Бегите ко мне»	Канат, гимнастическая стенка
	№4 Сюжетное									
Сентябрь №3	№5 Сюжетное	Прыгать в длину, отталкиваясь двумя ногами. Метать предметы в цель.		без предметов		Метание в цель	Прыжки на носках		«Быстро в домик»	Рулетка, мешочки с песком
	№6 Сюжетное									

Сентябрь №4	№7 Сюжетное	Катить мяч в заданном направлении. Бросать мяч вверх и ловить его 2-3 раза. Ударять мячом об пол 2-3 раза и ловить		без предм етов		Катаем мяч в заданном направлении, бросаем мяч вверх и ловить его, ударять мячом об пол и ловить			« Быстро в домик»	Мячи
	№8 Сюжетное									
Октябрь №1	№ 9 Игровое	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.	Х. и б. в прямом направлении за инструктором.	без предм етов				Х. между двумя линиями(расстояние 25см.)	Пи «Бегите ко мне», Им.п «Пойдем в гости»	- кукла, - канат
	№10 Сюжетное	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.								
Октябрь №2	№11 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте..	Х. и б. в прямом направлении за инструктором. Построение в круг взявшись за руки. Бег в разных направлениях.	без предм етов			Прыжки на двух ногах на месте.		И\зад.«Пт ички», Им.п «Пойдем в гости»	-мяч большого диаметра, - игрушка мишка
	№12 Сюжетное								И\зад.«Пт ички», Им.п «Пойдем в гости»	
									И.п «Бегите ко мне», « Быстро в домик»	

									игровое упр. «Птички»,	
Октябрь №3	№13 Обучающее	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	- х.о.в колонне - по сигналу остановка «Вороны» - легкий бег р. в стороны «Стрекозки»	С кубиками		прокатывание мяча в прямом направлении			Пи«Кот и воробышки»	- маска котика - мячи - слайд с изображением стрекоза и вороны
	№14 Сюжетное								Пи«Кот и воробышки»	
									Пи«Кот и воробышки», «Найди свой домик», «Догони меня»	
Октябрь №4	№15 Обучающее	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. Учить группироваться при лазании под шнур.	-х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону	С кубиками	- ползание с опорой на ладони и колени -		-прыжки с продвижением вперед	-х. по г. скамье руки в стороны	Пи «Быстро в домик»	- шнур - мячи - стойки (высота 50 см.) - погром ушка
	№16 Сюжетное								Пи «Быстро в домик»	
									Пи «Быстро в домик», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»	

Ноябрь № 1	№17 Обучающее	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	- х.о. в колонне - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - б. в колонне - х. с мячом в руках	С мячом		- прокати мяч в прямом направлении партнеру стоя ноги расставлены - прокати мяч между предметов			Пи «Догони мяч»	- шнур - слайд мостик - г. скамья
	№18 Сюжетное								Пи «Догони мяч»	
									И.упр. «Пойдем по мостику», Пи «Догони мяч», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч».	
Ноябрь № 2	№19 Обучающее	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки»	С мячом		- прокати мяч в прямом направлении партнеру стоя ноги расставлены - прокати мяч сидя в			Пи «Ловкий шофер»	-мячи - обручи - флажки красного и зеленого цвета
	№20 Сюжетное								Пи «Ловкий шофер»	

						парах ноги врозь.			Пи «Ловкий шофер», Пи «Догони мяч», Пи «Быстро в домик», «Мой веселый звонкий мяч».	
Ноябрь № 3	№21 Обучающее	Упражнять детей в беге и ходьбе с остановкой по сигналу; в ползании.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - построение парами	С обруч ем	- полза ние межд у конус ов на ладон ях и колен ях		- прыжки из обруча в обруч ноги в коленях согнуты приземле ние на полусогн утые ноги	-х. по г. скамье руки на поясе	Пи «Зайка серый умывался »	- конусы - обручи - слайд с изобра жением зайки - игрушк а зайка
	№22 Сюжетное								Пи «Зайка серый умывался »	

									Пи «Зайка серый умывался », Игра «Найдем зайку», Пи «Ловкий шофер», «Пузырь».	
Ноябрь № 4	№23 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках. Упражнять в равновесии.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - построение парами - х. и б. между предметами в колонне по одному	С обруч ем	полза ние на колен ях и ладон ях под шнур не кася сь его		прыжки на двух ногах с продвиже нием вперед	х. по г. скамье руки на поясе	Пи «Кот и воробышк и»	- обручи - стойки (высота 50см.) - шнур - маска кота - слайд кота и воробы шков
	№24 Сюжетное								Пи «Кот и воробышк и»	
									Пи «Кот и воробышк и», Пи «Зайка серый умывался », «Ловкий шофер».	

Декабрь № 1	№25 Обучающее	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	-х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки»	С мяча ми		прокатывание мячей по прямой между конусов до ориентира - прокати мяч сидя в парах ноги врозь.			Пи «Мыши в кладовой»	- мячи - маска кошки - г. скамейка
	№26 Сюжетное								Пи «Мыши в кладовой»	
									Пи «Кот и воробышки», Пи «Зайка серый умывался», Пи «Мыши в кладовой»	
Декабрь № 2	№27 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки»	С мяча ми		- отбиваем мяч двумя руками от пола - подбрасываем мяч вверх и ловим его двумя руками.			Пи «Мыши в кладовой»	- маска кошки -мячи - конусы - слайды мышки и лягушки
	№28 Сюжетное								Пи «Мыши в кладовой»	
									Пи «Мыши в кладовой», Пи «Кот и воробышки», Пи «Зайка серый	

									умывался »	
Декабрь № 3	№29 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, приземляться на полусогнутые ноги.	-х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - по сигналу «бабочки» остановка и движение руками вверх вниз.	С куби ками	- полз ание меж ду кону сов на ладо нях и коле нях (зме йкой)			-х. по скамейке руки в стороны, на середине присесть встать и продолжить движение в конце скамейки спустится на мат	Пи «Поймай комара»	- кубики - конусы - г.скамь я - игрушк а комара
	№30 Сюжетное	Упражнять сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры.							Пи «Поймай комара»	
									Пи «Поймай комара», Пи «Мыши в кладовой», Пи «Ловкий шофер»	
Декабрь № 4	№31 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять прыжкам из обруча в обруч, детей ползать по уменьшенной площади опоры с опорой на ладони и колени	х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - по сигналу «бабочки» остановка и движение	С куби ками	полз ание по доск е с опор ой на ладо ни и коле ни		прыжки на двух ногах с «кочки» на «кочку»		Пи «Поймай комара»	- кубики - флажки -доска гладкая - «кочки »
	№32 Сюжетное								Пи «Поймай комара»	
									Пи «Поймай комара», Пи «Кот и воробышки», Пи	- игрушк а комара

			руками вверх вниз.						«Зайка серый умывался»	
Январь № 1	№33 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве.	-х.о -х. на носках -х. в рассыпную	С мяча ми	- полза ние по г. скаме йке с опоро й на ладон и и колен и		-прыжки на двух ногах с продвиж ением вперед игровое упр. «Лягушк и- попрыгу шки»		Пи «Коршун и птенчики»	-мячи -г. скамей ка - набивн ые мячи
	№34 Сюжетное	Учить детей ползать по уменьшенной площади опоры с опорой на ладони и колени.	- х. на пятках -х. в рассыпную -х. с высоким подниманием колен						Пи «Коршун и птенчики»	
		Упражнять в прыжках.	-х. в рассыпную -бег с остановкой по сигналу						Пи «Коршун и птенчики» «Пузырь», Пи «Кот и воробышк и».	
Январь № 2	№35 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве,	-х.о -х. на носках -х. в рассыпную - х. на пятках	С мяча ми		прокатывани е мячей друг другу из положения стоя на коленях			Пи «Коршун и птенчики	- мячи -стойки -маска коршун а
	№36 Сюжетное	прокатывать мяч между предметами и друг другу стоя на коленях	-х. в рассыпную -х. с высоким подниманием колен						Пи «Коршун и птенчики	

			-х. в рассыпную -бег в рассыпную «пчелки полетели»			конусов, змейкой.			Пи «Коршун иптенчик и», Пи «Кот и воробышки», Пи «Зайка серый умывался	
Январь № 3	№37 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; ходьбе змейкой в колонне; ходьбе приставным шагом по уменьшенной площади опоры. Учить прыжкам со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.	х.о -х. на носках -х. в рассыпную «на прогулку» - х. на пятках -х. в рассыпную -х. с высоким подниманием колен -х. в рассыпную -бег в рассыпную «пчелки полетели»	С мяча ми	- ползание под дугу		-прыжки со скамейки	- х. по скамейке боком приставным шагом	ПИ «Птицы и птенчики»	- мячи, гимнастическая стенка, - скамейка, - ползание под дугу - маска птички
	№38 Сюжетное								ПИ «Птицы и птенчики»	
									ПИ «Птицы и птенчики», Пи «Поймай комара», «Мой веселый звонкий мяч»	
Февраль № 1	№39 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прокатыванию мячей в парах и между предметами, построению в две колонны(парами).	-х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими	С ленточки ми		- прокатывание мячей меду конусов, змейкой - прокатывание			ПИ «Птицы и птенчики»	- ленточки - конусы -маска птички
	№40 Сюжетное								ПИ «Птицы и птенчики»	

			шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» -б. разные виды			мячей в парах, и.п. сидя ноги врозь			ПИ «Птицы и птенчики» , «Мой веселый звонкий мяч», «Пузырь»	
Февраль № 2	№41 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжкам со скамейки, лазанью под дугой (50см.), построению в две колонны (парами)	-х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» -б. разные виды	С лент очка ми	- полза ние под дугу, голов ой впере д		-прыжки со скамейк и	- х. по скамейке р. на поясе по середине присесть с хлопком	ПИ «Найди свой цвет»	- ленточ ки - дуги - г. скамей ка - гимнас тическ ий мат
	№42 Сюжетное								ПИ «Найди свой цвет»	
									ПИ «Найди свой цвет», ПИ «Ловкий шофер», ПИ «Кот и воробышк и	
Февраль № 3	№43 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, прыжкам с продвижением вперед, в ползании, построению в две колонны (парами)	-х по кругу(ориентир) с заданиями. -б. по кругу с заданиями	С фла жка ми	Полза ние на четве реньк ах (ладо шках		-прыжки из обруча в обруч без паузы		ПИ «Найди свой цвет»	- флажки 3-4 цветов - туннел ь
	№44 Сюжетное								ПИ «Найди свой цвет»	

					и колен ях) по тунне лю				Пи «Найди свой цвет», «Зайка серый умывался », Пи «Кот и воробышк и»	- обручи
Февраль № 4	№45 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, прыжкам на двух ногах с взмахами рук; построению в две колонны (парами). Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	-х по кругу(ориенти р) с заданиями; по сигналу со сменой направления. -б. по кругу с заданиями	С фла жка ми			-прыжки между предмет ами с энергичн ыми отталкив анием от пола и взмахива я руками	-х. перешагивая попеременно(правая левая) через набивные мячи р. на поясе	Пи «Лохматы й пес»	- флажки - набивн ые мячи - конусы
	№46 Сюжетное								Пи «Лохматы й пес»	
									Пи «Лохматы й пес», Пи «Найди свой цвет», ПИ «Птицы и птенчики»	
Март № 1	№47 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; построению в две колонны (парами).	-х по кругу(ориенти р) с заданиями; по сигналу со сменой направления.	С мяча ми		-бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы - катание мячей друг			Пи «Лохматы й пес»	- мячи - маска собаки - шнур
	№48 Сюжетное								Пи «Лохматы й пес»	

			-б. по кругу с заданиями			другу сидя ноги врозь			Пи «Лохматый пес», Пи «Найди свой цвет», ПИ «Птицы и птенчики»	
Март № 2	№49 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжкам с высоты; построению в две колонны (парами).	х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» -х. разные виды -б.о. - б. с высоким подниманием колен «лошадки»	С мяча ми	- ползание по скамейке с опорой на ладошки и колени		- прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги	-х. перешагивая попеременно(правая левая) через набивные мячи р. на поясе	Пи «Автомобили»	- мячи - г. скамейка - флажки зеленого, желтого и красного цвета
	№50 Сюжетное								Пи «Автомобили»	
									Пи «Автомобили», Пи «Поймай комара», Пи «Мыши в кладовой»	
Март № 3	№51 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х. по ограниченной опоре; построению в две колонны (парами),	х.о и в рассыпную - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки»	С гантелями	Ползание на четвереньках с опорой		- прыжки в длину с места «через канавку»	-х. по г. скамейке приставным шагом р. на поясе в середине присесть с хлопком	Пи «Автомобили»	- гантели - веревки -г. скамейка
	№52 Сюжетное								Пи «Автомобили»	

		прыжкам в длину с места.	-х. разные виды -б.о. и в рассыпную - б. с высоким подниманием колен «лошадки»		на ладошки и ступни				Пи «Автомобили», Пи «Поймай комара», Пи «Мыши в кладовой»	- флажки 3 цвета
Март № 4	№53 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом бросать мяч ударяя об пол и ловле его двумя руками.	х.о и в рассыпную «на прогулку» - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» -х. разные виды -б.о. и в рассыпную «пчелки полетели» - б. с высоким подниманием колен «лошадки»	С гантелями		- бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками -бросание мяча двумя руками от груди			Пи «Лягушки»	- гантели -шнур
	№54 Сюжетное								Пи «Лягушки»	
									Пи «Лягушки», Пи «Автомобили», Пи «Найди свой цвет»	
Март 5	№55 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, в ползании на ладонях и ступнях по уменьшенной площади опоры;	-х по кругу с заданиями; по сигналу со сменой направления и в рассыпную	С гантелями	- ползание по г. скамейке с		- прыжки в длину с места «через канавку»		Пи «Лягушки»	- гантели - канат - г. скамейка
	№56 Сюжетное								Пи «Лягушки»	

		прыжкам в длину с места.	-б. по кругу с заданиями, со сменой направления и в рассыпную «пчелки полетели»		опорой на ладошки и ступни				Пи «Лягушки», Пи «Автомобили», Пи «Найди свой цвет»	
Апрель №1	№57 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, в ползании на ладонях и ступнях; прыжкам с высоты; ходьбе по уменьшенной площади опоры.	-х по кругу с заданиями - «жучки отдыхают» (ложатся на пол и болтают ножками и ручками); по сигналу со сменой направления и в рассыпную «на прогулку» -б. по кругу с заданиями, со сменой направления и в рассыпную «пчелки полетели»	С платочками	- ползание на четвереньках с опорой на ладошки и ступни		- прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги	- х. по г. скамейке р. за голову .	Пи «Кролики»	- платочки - г. скамейка
	№58 Сюжетное								Пи «Кролики»	
									Пи «Кролики», Пи «Лягушки», Пи «Лохматый пес	
Апрель № 2	№59 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, подбрасывать	-х. на носках «великаны» -х. в приседе р. на колени «гномы»	С платочками		-бросить мяч в верх и поймать его двумя руками - прокатить мяч в			Пи «Кролики»	-мячи - платочки

	№60 Сюжетное	мяч вверх и ловить его двумя руками.	-х. семенящим шагом «мышки» -х. в рассыпную «на прогулку» -б.с высок подниманием колен «лошадки» -б. в рассыпную «пчелки полетели» - б. с остановкой «жучки отдыхают»			прямом направлении по ориентирам (канат) - бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками			Пи «Кролики» Пи «Кролики», Пи «Лягушки», Пи «Лохматый пес»	
Апрель № 3	№61 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; прыжкам в длину с места; х. по уменьшенной площади опоры, лазать по г. стенке произвольным способом.	-х. на носках «великаны» -х. в приседе р. на колени «гномы» -х. семенящим шагом «мышки» -х. в рассыпную «на прогулку» -б.с высок подниманием колен «лошадки» -б. в рассыпную	С палками	- лазанье по г. стенке произвольным способом		- прыжки в длину с места «через канавку» (ширина 30см.)	- х. по г. скамейке р. в стороны перешагивая через кубики .	Пи «Тишина»	- г. палки - г. скамейка - канат - кубики
	№62 Сюжетное								Пи «Тишина»	
									Пи «Тишина», Пи «Кролики», «Поросенок»	

			«пчелки полетели» - б. с остановкой «жучки отдыхают»						й дорожке»	
Апрель № 4	№63 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, лазанью по г. стенке; прыжкам с продвижением вперед; ползанию на четвереньках змейкой.	-х. разные виды -б. разные виды.	С палками	- лазанье по г. стенке произвольным способом - ползание на ладоньках и коленях между предметами.		- прыжки из обруча в обруч без остановки		Пи «Тишина»	- г. палки - обручи - набивные мячи
	№64 Сюжетное								Пи «Тишина»	
Май №1	№65 Сюжетное	1.Ходить прямо, сохраняя заданное направление.	Х. в разных направления,	без предметов				Перешагивание через предметы	П.И «Бегите ко мне»	Канат, гимнастическая

	№66 Сюжетное	2.Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, 3. Сохранять равновесия при перешагивании через предметы.	Х. по гимнастическо й скамейке							я скамейка, кочки
Май №2	№67 Сюжетное	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Х. и б. в прямом направлении за инструктором.	без предм етов				Х. между двумя линиями(расстояние 25см.)	П\и «Бегите ко мне», И\м.п «Пойдем в гости»	- кукла, - канат
	№68 Сюжетное									
Май №3	№69 Сюжетное	1.Прыгать в длину, отталкиваясь двумя ногами. 2. Метать предметы в цель.		без предм етов		Метание в цель	Прыжки на носках		« Быстро в домик»	Рулетк а, мешочк и с песком
	№70 Сюжетное									
Май №4	№71 Сюжетное	1.Катить мяч в заданном направлении. 2. Бросать мяч вверх и ловить его 2-3 раза. 3. Ударять мячом об пол 2-3 раза и ловить		без предм етов		Катаем мяч в заданном направлении, бросаем мяч вверх и ловить его, ударять мячом об пол и ловить			« Быстро в домик»	Мячи
	№72 Сюжетное									

Пояснительная записка (4-5 лет)

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно -образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 2 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ «Детский сад №6 «Светлячок», с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 2 раза в неделю по 20 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Планируемые результаты

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

3. Содержание программы

Тематическое планирование

Месяц, неделя, № занятия, тип занятия		Задачи	Ходьба, бег, строевые упражнения	О.Р. У.	Ползание, лазанье	Катание, бросание, метание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Подвижные игры	Оборудование
Сентябрь №1	№1 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.)	Бег 30 м, бег. 90 м	без предметов			Прыжки в длину с места		П/И «Кот и мыши»	Секундометр, рулетка
	№2 Сюжетное	Бегать 90 м (мин. и сек.) Прыгать в длину с места								
Сентябрь №2	№3 Сюжетное	Лазают по гимнастической стенке		без предметов	Лазаем по гимнастической стенке	Метаем предметы в цель, правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах.			П/И «Лохматый пес	Гимнастическая стенка, мешочки с песком, мячи
	№4 Сюжетное	Метают предметы в цель, правой и левой рукой.								
		Передает мяч из-за головы в парах. Передает мяч с низу в парах.								
Сентябрь	№5 Сюжетное			без предметов		Отбиваем мяч об			П/И «Кот и мыши»	Мячи

	№6 Сюжетное	Отбивать мяч об землю двумя руками Отбивать мяч об землю одной рукой Подбрасывать мяч вверх и ловит его		мето в		землю двумя руками, отбивае м мяч об землю одной рукой, подбрас ывает мяч вверх и ловит его				
Сентябрь №4	№7 Сюжетное	Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениями. Следит за правильной осанкой под руководством педагога		без пред мето в					Пи «Лохматый пес	
	№8 Сюжетное									
Октябрь №1	№9 Игровое	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Х. и б. в прямом направлении за инструктором .	без пред мето в			Подпрыгивание на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.	Х. между двумя линиями(расстояние 25см.)	П/И «Кот и мыши»	- канат
	№10 Сюжетное									

Октябрь №2	№11 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте до предмета, Ползание на четвереньках.	Х. и б. в прямом направлении за инструктором . Построение в круг взявшись за руки. Бег в разных направлениях.	без пред мето в	Ползание на четвереньках по прямой		Прыжки на двух ногах на месте до предмета.		П/И «Найди себе пару»	-мяч большого диаметра, - игрушка мишка
	№12 Сюжетное								П/И «Найди себе пару»	
									П/И «Поезд» П/И «Кот и мыши» П/И «Найди себе пару»	
Октябрь №3	№13 Обучающее	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	- х.о.в колонне - по сигналу остановка «Вороны» - легкий бег р. в стороны «Стрекозки»	С фл аж кам и		- прокат ывание мяча в прямом направ лении стоя и сидя ноги врозь			П/И «Автомоби ли»	- маска котика - мячи - руль деревянный - слайд с изображени ем стрекоза и вороны
	№14 Сюжетное								П/И «Автомоби ли»	
									П/И «Кот и мыши» П/И «Найди себе пару» П/И «Автомоби ли»	
Октябрь №4	№15 Обучающее	Развивать ориентировку в пространстве,	-х. о. в колонне	С фл аж	- ползание с опорой на ладони		-прыжки на двух ногах	-х. по г. скамье руки в стороны	П/И «Автомоби ли»	- шнур - мячи

	№16 Сюжетное	умение действовать по сигналу. Учить группироваться при лазании под шнур.	- построение в круг - х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону	кам и	и колени в туннель		между набивных мячей - прыжки из обруча в обруч ноги в коленях согнуты приземление на полусогнутые ноги		П/И «Автомобили» П/И «Кот и мыши» П/И «Найди себе пару» П/И «Автомобили»	- стойки (высота 50 см.) - набивные мячи
Ноябрь № 1	№17 Обучающее	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	- х.о. в колонне - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - б. в колонне - х. с мячом в руках	С мячами					П/И «Самолеты»	- шнур - мячи набивные - с лайд мостик - г. скамья
	№18 Сюжетное								П/И «Самолеты»	
									П/И «Найди себе пару» П/И «Автомобили» П/И «Самолеты»	
Ноябрь № 2	№19 Обучающее	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу			- прокат и мяч в прямом направ			П/И «Самолеты»	- мячи - набивные мячи

	№20 Сюжетное	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу.	- б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - построение парами			лении партне ру стоя ноги расстав лены - прокат и мяч сидя в парах ноги врозь.			П/И «Самолеты »	
									П/И «Найди себе пару» П/И «Автомобили» П/И «Самолеты	
Ноябрь № 3	№21 Обучающее	Упражнять детей в беге и ходьбе с остановкой по сигналу; в ползании.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - построение парами	С обр уче м		- отбиваем мяч об землю двумя руками - подбрасываем мяч вверх и ловим его двумя руками - прокати мяч между предмет ов			П/И «Огуречик, огуречик»	-конусы - обручи - слайд с изображением зайки - игрушка зайка
	№22 Сюжетное								П/И «Огуречик, огуречик»	
									П/И «Автомобили» П/И «Самолеты » П/И «Огуречик, огуречик»	

Ноябрь № 4	№23 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках. Упражнять в равновесии.	х. о. в колонне - построение в круг -х. по кругу - б. по кругу - по сигналу остановка и поворот в другую сторону - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - построение парами - х. и б. между предметами в колонне по одному	С обр уче м	- ползание на коленях и ладонях под шнур не касаясь его		-прыжки с продвижением вперед через канат		П/И «Огуречик, огуречик»	- обручи - стойки (высота 50см.) - шнур - маска кота - слайд кота и воробышко в
	№24 Сюжетное								П/И «Огуречик, огуречик»	
Декабрь № 1	№25 Обучающее	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на	-х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки»	С мя чам и			- прыжки на двух ногах с продвижением вперед между	-х. по г. скамье руки на поясе	П/И «Воробышк и и кот»	
	№26 Сюжетное								П/И «Воробышк и и кот»	- мячи - маска кошки - г. скамейка

		полусогнутые ноги в прыжках.	- по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки»				набивных мячей		П/И «Самолеты» П/И «Огуречик, огуречик» П/И «Воробышк и и кот»	
Декабрь № 2	№27 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки	С мячам и		- прокаты вание мячей по прямой между конусов до ориентира - прокати мяч сидя в парах ноги врозь. - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками			П/И «Воробышк и и кот»	- маска кошки -мячи -конусы - слайды мышки и лягушки
	№28 Сюжетное								П/И «Воробышк и и кот»	
									П/И «Самолеты» П/И «Огуречик, огуречик» П/И «Воробышк и и кот»	

Декабрь № 3	№29 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры.	-х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - по сигналу «бабочки» остановка и движение руками вверх вниз.	С кубиками	- ползание между конусов на ладонях и коленях (змейкой)			-х. по скамейке руки в стороны, на середине присесть встать и продолжить движение в конце скамейки спустится на мат	П/И «У медведя во бору»	-кубики -конусы -г. скамья
	№30 Сюжетное								П/И «У медведя во бору»	
									П/И «Огуречик, огуречик» П/И «Воробышек и кот» П/И «У медведя во бору»	
Декабрь № 4	№31 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять прыжкам из обруча в обруч, детей ползать по уменьшенной площади опоры с опорой на ладони и колени	х.о в колонне -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» - по сигналу «бабочки» остановка и движение руками вверх вниз.	С кубиками	- ползание по доске с опорой на ладони и колени		- прыжки на двух ногах с «кочки» на «кочку»		П/И «У медведя во бору»	-кубики -доска гладкая -«кочки»
	№32 Сюжетное								П/И «У медведя во бору»	
									П/И «Огуречик, огуречик» П/И «Воробышек и кот»	

									П/И «У медведя во бару»	
Январь № 1	№33 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве. Учить детей ползать по уменьшенной площади опоры с опорой на ладони и колени. Упражнять в прыжках.	-х.о -х. на носках -х. в рассыпную - х. на пятках -х. в рассыпную -х. с высоким подниманием колен -х. в рассыпную -бег с остановкой по сигналу	С мя чам и	- ползание по г. скамейке с опорой на ладони и колени		-прыжки на двух ногах с продвижением вперед игровое упр. «Лягушки - попрыгушки»		П/И «Цветные автомобили»	-мячи -г. скамейка -набивные мячи - флажки
	№34 Сюжетное								П/И «Цветные автомобили»	
									П/И «Воробышки и кот» П/И «У медведя во-бару» П/И «Цветные автомобили»	
Январь № 2	№35 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, прокатывать мяч между предметами и друг другу стоя на коленях	-х.о -х. на носках -х. в рассыпную - х. на пятках -х. в рассыпную -х. с высоким	С мя чам и		- прокатывание мячей друг другу из положения стоя на			П/И «Цветные автомобили»	- мячи -стойки - флажки -маска коршуна
	№36 Сюжетное								П/И «Цветные автомобили»	

			поднимание м колен -х. в рассыпную -бег в рассыпную «пчелки полетели»			коленя х - прокат ывание мячей меду конусо в, змейко й. - прокат ывание друг другу стоя ноги врозь			П/И «Воробышк и и кот» П/И «У медведя во- бару» П/И «Цветные автомобили	
Январь № 3	№37 Обучающее	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; ходьбе змейкой в колонне; ходьбе приставным шагом по уменьшенной площади опоры. Учить прыжкам со скамейки с	х.о -х. на носках -х. в рассыпную «на прогулку» - х. на пятках -х. в рассыпную -х. с высоким	С мя чам и	- ползание под дугу		-прыжки со скамейки	- х. по скамейке боком приставным шагом	П/И «Лошадки»	- мячи, - гимнастичес кая стенка, - веревочки (вожжи) - г. скамейка, -дуги
	№38 Сюжетное								П/И «Лошадки»	

		приземлением на полусогнутые ноги.	поднимание м колен -х. в рассыпную -бег в рассыпную «пчелки полетели»						П/И «У медведя во-бару» П/И «Цветные автомобили П/И «Лошадки»	
Февраль № 1	№39 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прокатыванию мячей в парах и между предметов, построению в две колонны(парами).	-х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на корточки «лягушки» -б. разные виды	С лен точ кам и		- прокатывание мячей меду конусов, змейкой - подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля			П/И «Кролики»	- ленточки -конусы - руль - флажки
	№40 Сюжетное								П/И «Кролики»	
									П/И «Цветные автомобили П/И «Лошадки» П/И «Кролики»	
Февраль № 2	№41 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжкам со скамейки, лазанью под дугой (50см.), построению в две колонны (парами)	-х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» - по сигналу остановка и присели на	С лен точ кам и	-ползание под дугу, головой вперед		-прыжки со скамейки	- х. по скамейке р. на поясе по середине присесть с хлопком	П/И «Кролики»	- ленточки - дуги - г. скамейка - гимнастический мат - руль - флажки
	№42 Сюжетное								П/И «Кролики»	
									П/И «Цветные автомобили П/И	

			корточки «лягушки» -б. разные виды						«Лошадки» П/И «Кролики»	
Февраль № 3	№43 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, прыжкам с продвижением вперед, в ползании, построению в две колонны (парами)	-х по кругу(ориент ир) с заданиями. -б. по кругу с заданиями	С фл аж кам и	Ползание на четверень ках (ладошка х и коленях) по туннелю		-прыжки из обруча в обруч без паузы		П/И «Салки»	-флажки 3- 4 цветов - туннель - обручи
	№44 Сюжетное								П/И «Салки»	
									П/И «Лошадки» П/И «Кролики» П/И «Салки»	
Февраль № 4	№45 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, прыжкам на двух ногах с взмахами рук; построению в две колонны (парами). Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	-х по кругу(ориент ир) с заданиями; по сигналу со сменой направления. -б. по кругу с заданиями	С фл аж кам и			-прыжки между предмета ми с энергичн ыми отталкива нием от пола и взмахивая руками	-х. перешагивая попеременно(правая левая) через набивные мячи р. на поясе	П/И «Салки»	-флажки - набивные мячи - конусы
	№46 Сюжетное								П/И «Салки»	
									П/И «Лошадки» П/И «Кролики» П/И «Салки»	

Март № 1	№47 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; построению в две колонны (парами).	-х по кругу(ориентир) с заданиями; по сигналу со сменой направления. -б. по кругу с заданиями	С мячами		- бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы - отбивание мяча об пол двумя руками			П/И «Лиса и куры»	- мячи - маска собаки - шнур
	№48 Сюжетное								П/И «Лиса и куры»	
									П/И «Кролики» П/И «Салки» П/И «Лиса и куры»	
Март № 2	№49 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжкам с высоты; построению в две колонны (парами).	х.о - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» -х. разные виды -б.о. - б. с высоким поднятием колен «лошадки»	С мячами	- ползание по скамейке с опорой на ладошки и колени		- прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги	-х. перешагивая попеременно(правая левая) через набивные мячи р. на поясе	П/И «Лиса и куры»	- мячи - г. скамейка
	№50 Сюжетное								П/И «Лиса и куры»	
									П/И «Кролики» П/И «Салки» П/И «Лиса и куры»	

Март № 3	№51 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х. по ограниченной опоре; построению в две колонны (парами), прыжкам в длину с места.	х.о и в рассыпную - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» -х. разные виды -б.о. и в рассыпную - б. с высоким подниманием колен «лошадки»	С гантелями и	Ползание на четвереньках с опорой на ладошки и ступни		- прыжки в длину с места «через канавку»	-х. по г. скамейке приставным шагом р. на поясе в середине присесть с хлопком	П/И «Зайцы и волк»	- гантели - веревки -г. скамейка - флажки 3 цвета
	№52 Сюжетное								П/И «Зайцы и волк»	
									П/И «Салки» П/И «Лиса и куры» П/И «Зайцы и волк»	
Март № 4	№53 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом бросать мяч ударяя об пол и ловле его двумя руками.	х.о и в рассыпную «на прогулку» - х. на носках «великаны» -х. на носках короткими семенящими шагами «Мышки» -х. разные виды -б.о. и в рассыпную «пчелки полетели»	С гантелями и		- бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками - прокатывание мяча между предметами в прямом			П/И «Зайцы и волк»	- гантели -шнур
	№54 Сюжетное								П/И «Зайцы и волк»	
									П/И «Салки» П/И «Лиса и куры»	

			- б. с высоким поднимание м колен «лошадки»			направ лении			П/И «Зайцы и волк»	
Март 5	№55 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, в ползании на ладонях и ступнях по уменьшенной площади опоры; прыжкам в длину с места.	-х по кругу с заданиями; по сигналу со сменой направления и в рассыпную -б. по кругу с заданиями, со сменой направления и в рассыпную «пчелки полетели»	С гант елям и	-ползание по г. скамейке с опорой на ладошки и ступни		- прыжки в длину с места «через канавку»		П/И «Зайцы и волк»	- гантелям - канат - г. скамейка
	№56 Сюжетное								П/И «Зайцы и волк»	
									П/И «Салки» П/И «Лиса и куры» П/И «Зайцы и волк»	
Апрель №1	№57 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, в ползании на ладонях и ступнях; прыжкам с высоты; ходьбе по уменьшенной площади опоры.	-х по кругу с заданиями - «жучки отдыхают» (ложатся на пол и болтают ножками и ручками); по сигналу со сменой	С плат очка ми	-ползание на четверень ках с опорой на ладошки и ступни		- прыжки с высоты с мягким приземлен ием на полусогну тые ноги	- х. по г. скамейке р. за голову .	П/И» Котята и щенята»	- платочки - г. скамейка
	№58 Сюжетное								П/И» Котята и щенята»	

			направления и в рассыпную «на прогулку» -б. по кругу с заданиями, со сменой направления и в рассыпную «пчелки полетели»						П/И «Лиса и куры» П/И «Зайцы и волк» П/И «Котята и щенята»	
Апрель № 2	№59 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнения с мячом, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	-х. на носках «великаны» -х. в приседе р. на колени «гномы» -х. семенящим шагом «мышки» -х. в рассыпную «на прогулку» -б.с высок поднимание м колен «лошадки» -б. в рассыпную «пчелки полетели» - б. с остановкой	С пла точ кам и		- бросит ь мяч в верх и поймат ь его двумя руками - прокат ить мяч в прямом направ лении по ориент ирам (канат) - бросить мяч у носков			П/И» Котята и щенята»	-платочки - мячи
	№60 Сюжетное								П/И» Котята и щенята»	
									П/И «Лиса и куры» П/И «Зайцы и волк П/И» Котята и щенята»	

			«жучки отдыхают»			ног и поймать его двумя руками				
Апрель № 3	№61 Обучающее	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий, в рассыпную; прыжкам в длину с места; х. по уменьшенной площади опоры, лазать по г. стенке произвольным способом.	-х. на носках «великаны» -х. в приседе р. на колени «гномы» -х. семенящим шагом «мышки» -х. в рассыпную «на прогулку» -б.с высок поднимание м колен «лошадки» -б. в рассыпную «пчелки полетели» - б. с остановкой «жучки отдыхают»	С пал кам и	- лазанье по г. стенке произволь ным способом		- прыжки в длину с места «через канавку» (ширина 30см.)	- х. по г. скамейке р. в стороны перешагивая через кубики .	П/И «Перелет птиц»	- г. палки - г. скамейка - канат - кубики
	№62 Сюжетное								П/И «Перелет птиц»	
									П/И «Зайцы и волк» П/И «Котята и щенята» П/И «Перелет птиц»	

Апрель № 4	№63 Обучающее	Упражнять в х. и б. по кругу с заданиями, лазанью по г. стенке; прыжкам с продвижением вперед; ползанию на четвереньках змейкой.	-х. разные виды -б. разные виды.	С палками	- лазанье по г. стенке произвольным способом - ползание на ладошках и коленях между предметами.		- прыжки из обруча в обруч без остановки		П/И «Перелет птиц»	- г. палки - обручи - набивные мячи
	№64 Сюжетное								П/И «Перелет птиц»	
									П/И «Зайцы и волк» П/И «Котята и щенята» П/И «Перелет птиц»	
Май №1	№65 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.)	Бег 30 м, бег. 90 м				Прыжки в длину с места		П/И «Кот и мыши»	Секундометр, рулетка
	№66 Сюжетное	Бегать 90 м (мин. и сек.)								
		Прыгать в длину с места								
Май №2	№67 Сюжетное	Лазает по гимнастической стенке Метает предметы в цель, правой и левой рукой. Передает мяч из-за головы в парах. Передает мяч с низу в парах.			Лазает по гимнастической стенке	Метает предметы в цель, правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах.			П/И «Лохматый пес	Гимнастическая стенка, мешочки с песком, мячи
	№68 Сюжетное									
Май	№69 Сюжетное					Отбиваем мяч об			П/И «Кот и мыши»	Мячи

	№70 Сюжетное	Отбивать мяч об землю двумя руками Отбивать мяч об землю одной рукой Подбрасывать мяч вверх и ловит его				землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасываем мяч вверх и ловит его				
Май №44	№71 Сюжетное	Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениями. Следит за правильной осанкой под руководством педагога							Пи «Лохматый пес	
	№72 Сюжетное									

Пояснительная записка (5-6 лет)

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 3 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ «Детский сад №6 «Светлячок», с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 25 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Планируемые результаты

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
 - Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

1. Содержание программы

Тематическое планирование

Месяц, неделя, № занятия, тип занятия		Задачи	Ходьба, бег, строевые упражнения	О.Р.У.	Ползание, лазание	Катание, бросание, метание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Подвижные игры	Оборудование
Сентябрь №1	№1 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.)	Бег 30 м, бег. 90 м	без предметов			Прыжки в длину с места		П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Секундомер, рулетка
	№2 Сюжетное	Бегать 90 м (мин. и сек.)								
	№3 Игровое	Прыгать в длину с места								
Сентябрь №2	№4 Сюжетное	Лазать по гимнастической стенке		без предмета	Лазаем по гимнастической стенке	Метаем предметы в цель,			П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не	Гимнастическая стенка, мешочки
	№5 Сюжетное									

	№6 Игровое	Метать предметы в цель, правой и левой рукой. Метать предметы в горизонтальную цель, правой и левой рукой Передать мяч из-за головы в парах. Передать от груди в парах.				правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах, Метаем предмет ы в горизонтальную цель			оставайся на полу»	с песком, мячи
Сентябрь №3	№7 Сюжетное	Отбивать мяч на месте не менее 10 раз Ведение мяча не менее 6 метров Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой Прыгает через скакалку.		без предметов		Отбиваем мяч об землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасывает мяч вверх и ловит его			П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Мячи, скакалки
	№8 Сюжетное									
	№9 Игровое									
Сентябрь	№10 Сюжетное	Ориентироваться в		без пре					П.И. «Мышеловка	Секундом ер

	№11 Сюжетное	пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениям и. Следит за правильной осанкой под руководством педагога. Подъем в сед за 30 сек.							», «Быстро возьми», «Не оставайся на полу»	
	№12 Игровое						Подъем в сед за 30 сек.			
Октябрь №1, №2	№13 Обучающее	-подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча	-х. с заданиями: приставным шагом. -б. подскоками, с	С мячом		подброс ить мяч и поймать после			П.И. «День и ночь»	мячи
	№14 Сюжетное	-стойка баскетболиста и							П.И. «Угадай чей голосок»	

	№15 Сюжетное	пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками,	прямыми ногами вперед.			удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками			П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Октябрь №2	№16 Обучающее	- по скамейке на животе подтягивая себя руками, -на спине отталкиваясь руками, - пролезть под дугу, не касаясь руками пола (прямо), -прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой,	-х. с заданиями: приставным шагом, в полуприседе. -б. подскоками, змейкой	Со скамейкой	по скамейке на животе подтягивая себя руками, -на спине отталкиваясь руками, - пролезть под дугу, не касаясь руками		прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой,		П.И. «Карусель»	Скамейка, дуги, набивные мячи
	№17 Сюжетное								П.И. «Смелые воробышки»	
	№18 Игровое								П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель»	

					пола (прямо),					
Октябрь №3	№19 Обучающее	-подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками,	-х. с заданиями: приставным шагом. -б. подскоками, с прямыми ногами вперед.	С мячом		подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками			П.И. «День и ночь»	мячи
	№20 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№21 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Октябрь №4	№22 Обучающее	- х. по гимнастической скамейке с	-х. с заданиями: приставным	Со скамейк			прыжки на двух ногах из	х. по гимнастическо й скамейке с	П.И. «Карусель»	Скамейка, дуги, мешочки

	№23 Сюжетное	мешочками на голове, р. в стороны, спускаемся шагом -перешагивание через дуги, - прыжки на двух ногах из обруча в обруч	шагом, в полуприседе. -б. подскоками, змейкой				обруча в обруч	мешочками на голове, р. в стороны, перешагивание через дуги,	П.И. «Смелые воробышки»	с песком, обручи
	№24 Игровое								П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель»	
Ноябрь № 1	№25 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений	-х. с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе. -б. подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая-перепрыгивая через бревна.	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4.		П/И «Удочка»	Скакалки
	№26 Сюжетное								П/И «Затейники»	
	№27 Игровое								П/И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «удочка», Затейники».	
Ноябрь № 2	№28 Обучающее	Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим	-х. с заданиями: в полу приседе, в полном приседе,	В парах			-присесть-руки назад, выпрямит ь ноги-		П.И. «Медведи и пчелы»	Маты

	№29 Сюжетное	шагом, бегу с препятствиями	мелким семенящим шагом на носках. -б. подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой.				руки вперед-вверх. -то же с прыжком на месте, -то же с прыжком на мат. -то же с прыжком через обруч на мат. - впрыгивания на скамейку, -прыжки в длину.		П.И. «Мы веселые ребята»	
	№30 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	
Ноябрь № 3	№31 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений	-х. с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе.	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,		П.И «Удочка»	-скакалки
	№32 Сюжетное								П.И «Затейники»	

	№33 Игровое		-б. подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая- перепрыгивая через				-то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4.		П/И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «Удочка», «Затейники».	
Ноябрь № 4	№34 Обучающее	Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим шагом, бегу с препятствиями	-х. с заданиями: в полу приседе, в полном приседе, мелким семенящим шагом на носках. -б. подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой.	В парах			-присесть- руки назад, выпрямит ь ноги- руки вперед- вверх. -то же с прыжком на месте, -то же с прыжком на мат. -то же с прыжком через обруч на мат. - впрыгива ния на скамейку, -прыжки в длинну.		П.И. «Медведи и пчелы»	Маты
	№35 Сюжетное								П.И. «Мы веселые ребята»	
	№36 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	

Декабрь № 1	№37 Обучающее	Упражнять в прокатывании обручей, пролезать через обручи, бег с прямыми ногами.	-х. с заданиями: мелким семенящим шагом на носках, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров. -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед.	С обручем		- по очереди пролезают боком - перекатываются друг другу - по очереди прокатывают и догоняют обруч.		-	П.И. «Охотники и зайцы».	Обручи, набивные мячи
	№38 Сюжетное								П.И. «Совушка»,	
	№39 Игровое								П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси-лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка».	
Декабрь № 2	№40 Обучающее	Упражнять детей метанию в горизонтальную и вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями.	х. по кругу с заданиями: х. на носках, х. на пятках, х. на внешней стороне стопы. -х. в колонне широким шагом, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. подскоками, со сменой	Со скамейкой			- метание в вертикальную цель, в стену (постановка ног и рук, из-за головы) стена, мишень. - метание в горизонтальную цель (бросок с низу) обруч, корзину.		П.И. «Перелет птиц»	Мешочки с песком, корзины для метания, обручи, мишени.
	№41 Сюжетное								П.И. «Ловишки с ленточками»	
	№42 Игровое								П.И. «Мышеловка», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «	

			направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом.						Ловишки с ленточками» .	
Декабрь № 3	№43 Обучающее	Упражнять лазанию по гимнастической стенке, ходьбе с пятки на носок.	-х. с заданиями: мелким семенящим шагом на носах, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров. -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед.	С обручем	- хват руками - переход с пролета на пролет приставн ым шагом - одноиме нный способо м раздельн о, - одноиме нным способо м слитно.				П.И. «Охотники и зайцы».	Г. стенка
	№44 Сюжетное								П.И. «Совушка»,	
	№45 Игровое								П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси- лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка».	
Декабрь № 4	№46 Обучающее	Упражнять детей метанию в горизонтальну ю и	х. по кругу с заданиями: х. на носках, х. на пятках, х. на	Со скамейкой			- метание в вертикаль ную цель, в стену		П.И. «Перелет птиц»	Мешочки с песком, корзины для метания,

	№47 Сюжетное	вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями.	внешней стороне стопы. -х. в колонне широким шагом, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом.				(постанов ка ног и рук, из-за головы) стена, мишень. - метание в горизонта льную цель (бросок с низу) обруч, корзину.		П.И. « Ловишки с ленточками»	обручи, мишени.
	№48 Игровое								П.И. «Мышеловка », «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», « Ловишки с ленточками» .	
Январь № 1	№49 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением» ., перестроение в два круга «расхождением» .	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с	С мячом			подбросит мяч вверх с хлопком, поймать		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	Канат, мячи
	№50 Сюжетное								П.И. «Охотники и зайцы».	

	№51 Игровое		пятки на носок «спортивная ходьба». -б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлестом голени.				его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	
Январь № 2	№52 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением» ., перестроение в два круга	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».	С мячом			подбросит мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	Канат, мячи
	№53 Сюжетное								П.И. «Охотники и зайцы».	

	№54 Игровое	«расхождением» .	-б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени.				мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	
Январь № 3	№55 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с пятки на носок	С мячом			подбросит ь мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	- мячи, - гимнастиче ская стенка, - веревочки (вожжи) - г. скамейка, -дуги
	№56 Сюжетное	«расхождением» ., перестроение в два круга «расхождением»	«спортивная ходьба». -б. с высоким						П.И. «Охотники и зайцы».	

	№57 Игровое		поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени.				и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	
--	----------------	--	---	--	--	--	---	--	---	--

Январь № 4	№58 Обучающее №59 Сюжетное №60 Игровое	Продолжаем упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением»., перестроение в два круга ро	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. с высоким подниманием колен, со сменой направления, семенящим шагом, с захлестом голени.	с мячом			подбросит мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Льдинки, ветер и мороз». П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	- мячи, - гимнастическая стенка, - веревочки (вожжи) - г. скамейка, - дуги
Февраль № 1	№61 Обучающее	Упражнять перестроение в два круга «расхождением»	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на	Без предметов	- подлезть под дугу, не касаясь руками		- прыжки через кочки, приземлен	-х. по г. скамейке гимнастически м шагом, р. за	П.И. «День и ночь»	Г. скамейка, обручи, дуги,

	№62 Сюжетное	. -х. по г. скамейке гимнастическим шагом, р. за голову, соскок на согнутые ноги р. вперед. -х. по г. скамейке перешагивая набивные мячи - подлезть под дугу, не касаясь руками пола, головой вперед и боком, - прыжки через кочки, приземление на согнутые ноги, руки вверх-вперед. - прыжки с ноги на ногу (обручи)	носок «спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, со сменой направления, с за хлестом голени, приставным шагом.		пола, головой вперед и боком,		ие на согнутые ноги, руки вверх-вперед. - прыжки с ноги на ногу (обручи)	голову, соскок на согнутые ноги р. вперед. -х. по г. скамейке перешагивая набивные мячи	П.И. «Угадай чей голосок»	набивные мячи
	№63 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо-громко».	
Февраль № 2	№64 Обучающее	Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба»,	С мячом		Упражнять перестроение в две колонны «расхождением,			П.И. «Пионербол»	Мячи
	№65 Сюжетное								П.И. «Волк во рву»	

	№66 Игровое	парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.	-х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, с прямыми ногами вперед, с за хлестом голени, приставным шагом.			ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.			П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол», Волк во рву».	
Февраль № 3	№67 Обучающее	Упражнять быстрая х. по скамейке с соскоком, х. по	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок	Без предметов	подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком,		прыжки из обруча в обруч без остановки	х. по скамейке с соскоком, х. по г. скамье приставляя пятку к носку,	П.И. «День и ночь»	Канат, обручи, г. скамейка, маты гимнастические
	№68 Сюжетное	г. скамье приставляя пятку к носку,							П.И. «Угадай чей голосок»	

	№69 Игровое	подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком, прыжки из обруча в обруч без остановки. прыжки боком через канат.	«спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, со сменой направления, с за хлестом голени, приставным шагом.				прыжки боком через канат		П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо-громко».	
Февраль № 4	№70 Обучающее	Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, с прямыми ногами вперед, с за хлестом голени,	С мячом		Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,			П.И. «Пионербол»	Мячи
	№71 Сюжетное								П.И. «Волк во рву»	
	№72 Игровое								П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол», Волк во рву».	

			приставным шагом.			бросок одной рукой в корзину.				
Март № 1	№73 Обучающее	Упражнять перестроение в четыре колонны, метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом. -б. с заданиями	Парами		метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель			П.И. «Вышибало»	Мешочки с песком, мишень, корзины для метания
	№74 Сюжетное								П.И. «Лягушки в болоте»	
	№75 Игровое								П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало», «Лягушки в болоте»	
Март № 2	№76 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким шагом, бегу противоходом и спиной вперед	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом. -б. с заданиями, «противоходом», спиной	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок,		П.И. «Я знаю десять имен.....»,	Скакалка
	№77 Сюжетное								П.И. «Часы пробили ровно Раз...»	
	№78 Игровое								П.И. «Я знаю десять имен.....», «Часы пробили	

			вперед, перешагивая бревна,				-прыжки через скакалку под счет на 1-4		ровно Раз...», « Тихо- громко», «Охотники и утки». «По местам».	
Март № 3	№79 Обучающее	Упражнять перестроение в четыре колонны, лазание по гимнастической лестнице, ведение мяча, передача мяча над головой, передача мяча между ног.	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастичес- ким шагом. -б. с заданиями	Парами	лазание по гимнастической лестнице	ведение мяча, передача мяча над головой, передача мяча между ног			П.И. «Вышибало»	Мячи, гимнастическая стенка
	№80 Сюжетное								П.И. «Лягушки в болоте»	
	№81 Игровое								П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало» , «Лягушки в болоте»	
Март № 4	№82 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны- вниз,		П.И. «Я знаю десять имен.....»,	Скакалка

	№83 Сюжетное	шагом, бегу противоходом и спиной вперед	пятки на носок, гимнастичес ким шагом. -б. с заданиями, «противаход ом», спиной вперед, перешагивая бревна,				крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4		П.И. «Часы пробили ровно Раз...»	
	№84 Игровое								П.И. «Я знаю десять имен.....», «Часы пробили ровно Раз...», « Тихо- громко», «Охотники и утки». «По местам».	
Апрель №1	№85 Обучающее	Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой.	-х. с заданиями: в полу приседе, широким шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой.	С фитболами		бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбива ние мяча на месте (правой	прыжки в длину с места		П.И. «День и ночь»	Мячи, гимнастич еские маты
	№86 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№87 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей	

						и левой рукой), - ведени е мяча по прямой			голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Апрель № 2	№88 Обучающее	Упражнять лазанию по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах поочередно,	х. с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на каждый шаг, семенящим шагом. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад.	С мячами	лазание по гимнасти ческой стенка одноимен ный способ, с переходо м приставн ым шагом на другой пролет	переда ча мяча от груди, из-за головы в руки партне ра, ведени е мяча в парах поочер едно,			П.И. «Медведи и пчелы»	Гимнасти ческая стенка, мячи
	№89 Сюжетное								П.И. «Мы веселые ребята»	
	№90 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы	

									веселые ребята».	
Апрель № 3	№91 Обучающее	Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой.	-х. с заданиями: в полу приседе, широким шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой.	С фитболами		бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой.	прыжки в длину с места		П.И. «День и ночь»	Мячи, гимнастические маты
	№92 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№93 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение,	

									передача из рук в руки в шеренге	
Апрель № 4	№94 Обучающее	Упражнять лазанью по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах поочередно,	х. с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на каждый шаг, семенящим шагом. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад.	С мячами	лазание по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет	передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах поочередно,			П.И. «Медведи и пчелы»	Гимнастическая стенка, мячи
	№95 Сюжетное								П.И. «Мы веселые ребята»	
	№96 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	
Май №1	№97 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.) Бегать 90 м (мин. и сек.) Прыгать в длину с места	Бег 30 м, бег. 90 м	без предметов			Прыжки в длину с места		П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Секундомер, рулетка
	№98 Сюжетное									
	№99 Игровое									
Май №2	№100 Сюжетное	Лазать по гимнастической стенке		без предметов	Лазание по гимнастической стенке	Метание предметов в цель,			П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не	Гимнастическая стенка, мешочки
	№101 Сюжетное									

	№102 Игровое	Метать предметы в цель, правой и левой рукой. Метать предметы в горизонтальную цель, правой и левой рукой Передать мяч из-за головы в парах. Передать от груди в парах.				правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах, Метаем предмет ы в горизонтальную цель			оставайся на полу»	с песком, мячи
Май №3	№103 Сюжетное	Отбивать мяч на месте не менее 10 раз Ведение мяча не менее 6 метров Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой Прыгает через скакалку.		без предметов		Отбиваем мяч об землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасывает мяч вверх и ловит его			П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Мячи, скакалки

	№104 Сюжетное	Ориентировать ся в пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениям и. Следит за правильной осанкой под руководством педагога. Подъем в сед за 30 сек.		без предметов			Подъем в сед за 30 сек.		П.И. «Мышеловк а», «Быстро возьми», «Не оставайся на полу»	Секундоме р
	№105 Игровое									
Май №4	№106 Сюжетное	Продолжаем тренироваться отбивать мяч на месте не менее 10 раз Ведение мяча не менее 6 метров Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой		Без предметов		Отбивае м мяч об землю двумя руками, отбивае м мяч об землю одной рукой, подбрас ывает мяч	Подъем в сед за 30 сек.		П.И. «Мышеловка », «Быстро возьми», «Не оставайся на полу»	Секундомер
	№107 Сюжетное									
	№108 Игровое									

[illegible]

Пояснительная записка (6-7 лет)

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 4 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ «Детский сад №6 «Светлячок», с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 30 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Планируемые результаты освоения программы

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Содержание программы

Тематический план

Месяц, неделя, № занятия, тип занятия		Задачи	Ходьба, бег, строевые упражнения	О.Р.У.	Ползание, лазанье	Катание, бросание, метание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Подвижные игры	Оборудование
Сентябрь №1	№1 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.)	Бег 30 м, бег. 90 м	без предметов			Прыжки в длину с места		П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Секундомер, рулетка
	№2 Сюжетное	Бегать 90 м (мин. и сек.)								
	№3 Игровое	Прыгать в длину с места								
Сентябрь №2	№4 Сюжетное	Лазать по гимнастической стенке		без предмета	Лазаем по гимнастической стенке	Метаем предметы в цель,			П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не	Гимнастическая стенка, мешочки
	№5 Сюжетное									

	№6 Игровое	Метать предметы в цель, правой и левой рукой. Метать предметы в горизонтальную цель, правой и левой рукой Передать мяч из-за головы в парах. Передать от груди в парах.				правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах, Метаем предмет ы в горизонтальную цель			оставайся на полу»	с песком, мячи
Сентябрь №3	№7 Сюжетное	Отбивать мяч на месте не менее 10 раз Ведение мяча не менее 6 метров Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой Прыгает через скакалку.		без предметов		Отбиваем мяч об землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасывает мяч вверх и ловит его			П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Мячи, скакалки
	№8 Сюжетное									
	№9 Игровое									
Сентябрь	№10 Сюжетное	Ориентироваться в		без пре					П.И. «Мышеловка	Секундом ер

	№11 Сюжетное	пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениям и. Следит за правильной осанкой под руководством педагога. Подъем в сед за 30 сек.								», «Быстро возьми», «Не оставайся на полу»	
	№12 Игровое										
Октябрь №1, №2	№13 Обучающее	-подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и	-х. с заданиями: приставным шагом. -б. подскоками, с	С мячом		подброс ить мяч и поймать после				П.И. «День и ночь»	мячи
	№14 Сюжетное									П.И. «Угадай чей голосок»	

	№15 Сюжетное	пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками,	прямыми ногами вперед.			удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками			П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Октябрь №2	№16 Обучающее	- по скамейке на животе подтягивая себя руками, -на спине отталкиваясь руками, - пролезть под дугу, не касаясь руками пола (прямо), -прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой,	-х. с заданиями: приставным шагом, в полуприседе. -б. подскоками, змейкой	Со скамейкой	по скамейке на животе подтягивая себя руками, -на спине отталкиваясь руками, - пролезть под дугу, не касаясь руками		прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой,		П.И. «Карусель»	Скамейка, дуги, набивные мячи
	№17 Сюжетное								П.И. «Смелые воробышки»	
	№18 Игровое								П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель»	

					пола (прямо),					
Октябрь №3	№19 Обучающее	-подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками,	-х. с заданиями: приставным шагом. -б. подскоками, с прямыми ногами вперед.	С мячом		подбросить мяч и поймать после удара об пол, -ведение мяча -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками			П.И. «День и ночь»	мячи
	№20 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№21 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Октябрь №4	№22 Обучающее	- х. по гимнастической скамейке с	-х. с заданиями: приставным	Со скамейк			прыжки на двух ногах из	х. по гимнастическо й скамейке с	П.И. «Карусель»	Скамейка, дуги, мешочки

	№23 Сюжетное	мешочками на голове, р. в стороны, спускаемся шагом -перешагивание через дуги, - прыжки на двух ногах из обруча в обруч	шагом, в полуприседе. -б. подскоками, змейкой				обруча в обруч	мешочками на голове, р. в стороны, перешагивание через дуги,	П.И. «Смелые воробышки»	с песком, обручи
	№24 Игровое								П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель»	
Ноябрь № 1	№25 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений	-х. с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе. -б. подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая-перепрыгивая через бревна.	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4.		П/И «Удочка»	Скакалки
	№26 Сюжетное								П/И «Затейники»	
	№27 Игровое								П/И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «удочка», Затейники».	
Ноябрь № 2	№28 Обучающее	Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим	-х. с заданиями: в полу приседе, в полном приседе,	В парах			-присесть-руки назад, выпрямит ь ноги-		П.И. «Медведи и пчелы»	Маты

	№29 Сюжетное	шагом, бегу с препятствиями	мелким семенящим шагом на носках. -б. подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой.				руки вперед-вверх. -то же с прыжком на месте, -то же с прыжком на мат. -то же с прыжком через обруч на мат. - впрыгивания на скамейку, -прыжки в длину.		П.И. «Мы веселые ребята»	
	№30 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	
Ноябрь № 3	№31 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений	-х. с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе.	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,		П.И «Удочка»	-скакалки
	№32 Сюжетное								П.И «Затейники»	

	№33 Игровое		-б. подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая- перепрыгивая через				-то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4.		П/И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «Удочка», «Затейники».	
Ноябрь № 4	№34 Обучающее	Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим шагом, бегу с препятствиями	-х. с заданиями: в полу приседе, в полном приседе, мелким семенящим шагом на носках. -б. подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой.	В парах			-присесть- руки назад, выпрямит ь ноги- руки вперд- вверх. -то же с прыжком на месте, -то же с прыжком на мат. -то же с прыжком через обруч на мат. - впрыгива ния на скамейку, -прыжки в длинну.		П.И. «Медведи и пчелы»	Маты
	№35 Сюжетное								П.И. «Мы веселые ребята»	
	№36 Игровое								П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	

Декабрь № 1	№37 Обучающее	Упражнять в прокатывании обручей, пролезать через обручи, бег с прямыми ногами.	-х. с заданиями: мелким семенящим шагом на носках, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров. -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед.	С обручем		- по очереди пролезают боком - перекатываются друг другу - по очереди прокатывают и догоняют обруч.		-	П.И. «Охотники и зайцы».	Обручи, набивные мячи
	№38 Сюжетное								П.И. «Совушка»,	
	№39 Игровое								П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси-лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка».	
Декабрь № 2	№40 Обучающее	Упражнять детей метанию в горизонтальную и вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями.	х. по кругу с заданиями: х. на носках, х. на пятках, х. на внешней стороне стопы. -х. в колонне широким шагом, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. подскоками, со сменой	Со скамейкой			- метание в вертикальную цель, в стену (постановка ног и рук, из-за головы) стена, мишень. - метание в горизонтальную цель (бросок с низу) обруч, корзину.		П.И. «Перелет птиц»	Мешочки с песком, корзины для метания, обручи, мишени.
	№41 Сюжетное								П.И. «Ловишки с ленточками»	
	№42 Игровое								П.И. «Мышеловка», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «	

			направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом.						Ловишки с ленточками» .	
Декабрь № 3	№43 Обучающее	Упражнять лазанию по гимнастической стенке, ходьбе с пятки на носок.	-х. с заданиями: мелким семенящим шагом на носах, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров. -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед.	С обручем	- хват руками - переход с пролета на пролет приставн ым шагом - одноиме нный способо м раздельн о, - одноиме нным способо м слитно.				П.И. «Охотники и зайцы».	Г. стенка
	№44 Сюжетное								П.И. «Совушка»,	
	№45 Игровое								П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси- лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка».	
Декабрь № 4	№46 Обучающее	Упражнять детей метанию в горизонтальну ю и	х. по кругу с заданиями: х. на носках, х. на пятках, х. на	Со скемкой			- метание в вертикаль ную цель, в стену		П.И. «Перелет птиц»	Мешочки с песком, корзины для метания,

	№47 Сюжетное	вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями.	внешней стороне стопы. -х. в колонне широким шагом, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом.				(постанов ка ног и рук, из-за головы) стена, мишень. - метание в горизонта льную цель (бросок с низу) обруч, корзину.		П.И. « Ловишки с ленточками»	обручи, мишени.
	№48 Игровое								П.И. «Мышеловка », «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», « Ловишки с ленточками» .	
Январь № 1	№49 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением» ., перестроение в два круга «расхождением» .	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с	С мячом			подбросит ь мяч вверх с хлопком, поймать		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	Канат, мячи
	№50 Сюжетное								П.И. «Охотники и зайцы».	

	№51 Игровое		пятки на носок «спортивная ходьба». -б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлестом голени.				его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	
Январь № 2	№52 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением» ., перестроение в	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».	С мячом			подбросит мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	Канат, мячи
	№53 Сюжетное								П.И. «Охотники и зайцы».	
	№54 Игровое									

							и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружина ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.			
	№55 Игровое	два круга «расхождением» .	-б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлестом голени.							
									П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	

Январь № 3	№56 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением»., перестроение в два круга «расхождением».	х. по канату пятка к носку, - х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. с высоким подниманием колен, со сменой направления, семенящим шагом, с захлестом голени.	С мячом			подбросит мяч вверх хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		П.И. «Льдинки, ветер и мороз».	- мячи, - гимнастическая стенка, - веревочки (вожжи) - г. скамейка, -дути
	№57 Сюжетное								П.И. «Охотники и зайцы».	
Январь	№58 Обучающее	Упражнять в ловле мяча одной рукой,	х. по канату пятка к носку,	С мячом			подбросит мяч вверх с		П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы».	
									П.И. «Льдинки,	

	№59 Сюжетное	ведению мяча, броску от груди Перестроение в две колонны «расхождением» ., перестроение в два круга «расхождением» .	- х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба». -б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени.				хлопком, поймать его двумя, одной рукой, - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой, - ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами, - бросок в парах от груди, - ведение мяча.		ветер и мороз». П.И. «Охотники и зайцы».	ская стенка, - веревочки (вожжи) - г. скамейка, -дути
	№60 Игровое									
Февраль № 1	№61 Обучающее	Упражнять перестроение в два круга «расхождением» . -х. по г. скамейке гимнастическим шагом, р. за	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба»,	Без предметов	- подлезть под дугу, не касаясь руками пола, головой вперед и боком,		- прыжки через кочки, приземлен ие на согнутые ноги, руки	-х. по г. скамейке гимнастически м шагом, р. за голову, соскок на согнутые ноги р. вперед.	П.И. «День и ночь»	Г. скамейка, обручи, дути, набивные мячи
	№62 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	

	№63 Игровое	голову, соскок на согнутые ноги р. вперед. -х. по г. скамейке перешагивая набивные мячи - подлезть под дугу, не касаясь руками пола, головой вперед и боком, - прыжки через кочки, приземление на согнутые ноги, руки вверх-вперед. - прыжки с ноги на ногу (обручи)	-х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, со сменой направления, с за хлестом голени, приставным шагом.				вверх-вперед. - прыжки с ноги на ногу (обручи)	-х. по г. скамейке перешагивая набивные мячи	П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо-громко».	
Февраль № 2	№64 Обучающее	Упражнять перестроение в две колонны «расхождением,	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, с прямыми	С мячом		Упражнять перестроение в две колонны «расхождением,			П.И. «Пионербол»	Мячи
	№65 Сюжетное	ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,							П.И. «Волк во рву»	
	№66 Игровое	бросок одной рукой в корзину.							П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол	

			ногами вперед, с за хлестом голени, приставным шагом.			головы в парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.			», Волк во рву».	
Февраль № 3	№67 Обучающее	Упражнять быстрая х. по скамейке с соскоком, х. по г. скамье приставляя пятку к носку, подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком, прыжки из обруча в обруч без остановки. прыжки боком через канат.	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким поднимание м колен, со сменой направления, с за хлестом голени, приставным шагом.	Без предметов	подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком,		прыжки из обруча в обруч без остановки . прыжки боком через канат	х. по скамейке с соскоком, х. по г. скамье приставляя пятку к носку,	П.И. «День и ночь»	Канат, обручи, г. скамейка, маты гимнастич еские
	№68 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№69 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо- громко».	

Февраль № 4	№70 Обучающее	Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.	-х. по канату пятка к носку, х. перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба», -х. в полуприседе, х. в полном приседе -б. с высоким подниманием колен, с прямыми ногами вперед, с за хлестом голени, приставным шагом.	С мячом		Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах, бросок одной рукой в корзину.			П.И. «Пионербол»	Мячи
	№71 Сюжетное								П.И. «Волк во рву»	
	№72 Игровое								П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол», Волк во рву».	
Март № 1	№73 Обучающее	Упражнять перестроение в четыре колонны, метание в горизонтальную цель, метание в	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.	Парами		метание в горизонтальную цель, метание в вертика			П.И. «Вышибало»	Мешочки с песком, мишень, корзины для метания
	№74 Сюжетное								П.И. «Лягушки в болоте»	

	№75 Игровое	вертикальную цель	-б. с заданиями			льную цель			П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало» , «Лягушки в болоте»	
Март № 2	№76 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким шагом, бегу противоходом и спиной вперед	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастичес- ким шагом. -б. с заданиями, «противаход ом», спиной вперед, перешагивая бревна,	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны- вниз, крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4		П.И. «Я знаю десять имен.....»,	Скакалка
	№77 Сюжетное								П.И. «Часы пробили ровно Раз...»	
	№78 Игровое								П.И. «Я знаю десять имен.....», «Часы пробили ровно Раз...», « Тихо- громко», «Охотники и утки». «По местам».	
Март № 3	№79 Обучающее	Упражнять перестроение в четыре колонны, лазание по гимнастической	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на	Парами	лазание по гимнаст ической лестнице	ведение мяча, передача мяча над головой, передача			П.И. «Вышибало»	Мячи, гимнастич еская стенка

	№80 Сюжетное	лестнице, ведение мяча, передача мяча над головой, передача мяча между ног.	носок, гимнастичес ким шагом. -б. с заданиями			мяча между ног			П.И. «Лягушки в болоте»	
	№81 Игровое								П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало» , «Лягушки в болоте»	
Март № 4	№82 Обучающее	Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким шагом, бегу противоходом и спиной вперед	х. с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастичес ким шагом. -б. с заданиями, «противаход ом», спиной вперед, перешагивая бревна,	Со скакалкой			- скакалка пополам, руки в стороны- вниз, крутим скакалку кистью, -то же, при ударе скакалки об пол - прыжок, -прыжки через скакалку под счет на 1-4		П.И. «Я знаю десять имен.....»,	Скакалка
	№83 Сюжетное								П.И. «Часы пробили ровно Раз...»	
	№84 Игровое								П.И. «Я знаю десять имен.....», «Часы пробили ровно Раз...», « Тихо- громко», «Охотники и утки». «По местам».	

Апрель №1	№85 Обучающее	Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой.	-х. с заданиями: в полу приседе, широким шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой.	С фитболами		бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой	прыжки в длину с места		П.И. «День и ночь»	Мячи, гимнастические маты
	№86 Сюжетное								П.И. «Угадай чей голосок»	
	№87 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из	

									рук в руки в шеренге	
Апрель № 2	№88 Обучающее	Упражнять лазанью по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом	х. с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на каждый шаг, семенящим шагом.	С мячами	лазание по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом	передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах поочередно,			П.И. «Медведи и пчелы»	Гимнастическая стенка, мячи
	№89 Сюжетное	приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах	широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад.		приставным шагом на другой пролет				П.И. «Мы веселые ребята»	
	№90 Игровое	поочередно,							П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	
Апрель № 3	№91 Обучающее	Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после	-х. с заданиями: в полу приседе, широким шагом,	С фитолами		бросать мяч вверх и ловить его	прыжки в длину с места		П.И. «День и ночь»	Мячи, гимнастические маты

	№92 Сюжетное	удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), -ведение мяча по прямой.	перекатом с пятки на носок, на носках. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой.			после удара об пол (двумя и одной рукой), отбивание мяча на месте (правой и левой рукой), - ведение мяча по прямой .			П.И. «Угадай чей голосок»	
	№93 Игровое								П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге	
Апрель № 4	№94 Обучающее	Упражнять лазанью по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом	х. с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на	С мячами	лазание по гимнастической стенка одноименный	передача мяча от груди, из-за головы в руки			П.И. «Медведи и пчелы»	Гимнастическая стенка, мячи
	№95 Сюжетное								П.И. «Мы веселые ребята»	

	№96 Игровое	приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди, из-за головы в руки партнера, ведение мяча в парах поочередно,	каждый шаг, семенящим шагом. -б. широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад.		способ, с переходом приставным шагом на другой пролет	партнера, ведение мяча в парах поочередно,			П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята».	
Май №1	№97 Сюжетное	Бегать 30 м (мин. и сек.)	Бег 30 м, бег. 90 м	без предметов			Прыжки в длину с места		П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Секундомер, рулетка
	№98 Сюжетное	Бегать 90 м (мин. и сек.)								
	№99 Игровое	Прыгать в длину с места								
Май №2	№100 Сюжетное	Лазать по гимнастической стенке		без предмета	Лазаем по гимнастической стенке	Метаем предметы в цель,			П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не	Гимнастическая стенка, мешочки
	№101 Сюжетное									

	№102 Игровое	Метать предметы в цель, правой и левой рукой. Метать предметы в горизонтальную цель, правой и левой рукой Передать мяч из-за головы в парах. Передать от груди в парах.				правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах, Метаем предмет ы в горизонтальную цель			оставайся на полу»	с песком, мячи
Май №3	№103 Сюжетное	Отбивать мяч на месте не менее 10 раз Ведение мяча не менее 6 метров Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой Прыгает через скакалку.		без предметов		Отбиваем мяч об землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасывает мяч вверх и ловит его			П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди»	Мячи, скакалки
	№104 Сюжетное									
	№105 Игровое									

Май №4	№106 Сюжетное	Ориентировать ся в пространстве, находить правую и левую сторону Владеть построениями, перестроениям и. Следит за правильной осанкой под руководством педагога. Подъем в сед за 30 сек.					Подъем в сед за 30 сек.		П.И. «Мышеловка », «Быстро возьми», «Не оставайся на полу»	Секундом ер
	№107 Сюжетное									
	№108 Игровое			без предметов						

Используемая литература:

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Мозаика - Синтез 2014
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Мозаика - Синтез 2017
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Мозаика - Синтез 2017
4. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Мозаика- Синтез 2016
5. Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей 2-3 лет Москва 2007
6. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. 2-7 лет. Мозаика- Синтез 2014