

Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района  
«Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МАДОУ Протокол № 1 от  
«\_\_»\_\_\_\_2022г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад «Звездочка»  
г. Белоярский»  
«\_\_»\_\_\_\_2022г. №\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для детей средне группы (4-5 года)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА» Г. БЕЛОЯРСКИЙ»  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
инструктор по физической культуре:  
Шнайдер Е.А.

Белоярский  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников 4-5 лет составлена в соответствии с «Законом об образовании», «Типового положения дошкольных учреждений», комплексной образовательной программы ДО «Вдохновение» под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019., парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Детство» автор Т.И. Бабаева. А так же скорректировано с парциальными программами, пособиями, технологиями:

- программа физического развития детей 3 – 7 лет «Будь здоров, дошкольник» под редакцией Токаевой Т.Э.

- пособие «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», под редакцией М. А. Руновой.

Физическое воспитание в МАДОУ направлено на *охрану и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.*

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

Происходит разветвление разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Программа предусматривает в среднем возрасте занятия два раза в неделю - 20мин.

«Диагностический контроль физических качеств» - 12 часов

Всего занятий: 62 часа.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Цель программы:** Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: Уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Соблюдению и контролю правил в подвижных играх. Самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений. Восприятию показа как

образца для самостоятельного выполнения упражнения. Развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Обеспечить тренировку на развитие всех систем и функций организма ребенка с применением физических упражнений.
5. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями, отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов и песен, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.

По закреплению полученных знаний, умений и навыков инструктором по физкультуре рекомендуется проведение индивидуальной работы воспитателей с детьми в физкультурном центре групповой комнаты и на прогулке.

**К концу пятого года дети должны знать:**

- о выполнении общеразвивающих упражнениях в разном темпе, с разными предметами;
- о требованиях к правильной осанке во время ходьбы и в положении стоя и сидя, разные виды бега;
- о технике ловли и отбивании мячей от пола, ползания и лазания по лестнице чередующимся шагом одноименным способом; исходного положения при метании вдаль;
- новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх;
- о разных танцевальных композициях в ритмических движениях;
- свойства и различные варианты использования оборудования.

**Должны уметь:**

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

**Диагностический контроль** развития физических качеств у детей среднего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май.

Диагностические срезы в младшем дошкольном возрасте проводится с помощью программного продукта «Общероссийская система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, учащихся и молодежи» (тест – программа «Физкультурный паспорт»),

разработанного Всероссийским НИИ Физической культуры и спорта Центр ОМОФВ Департамента образования г. Москвы.

## Список литературы:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник»// Обруч. – 1996. - № 1.
2. Физическое развитие. Парциальное планирование работы по освоению образовательной области детьми 4 – 7 лет программы «Детство». Авторы – составители Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград : Учитель, 2017. – 246
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981
4. Глушенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006
5. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1972
7. Основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.2 Конспекты занятий для второй младшей и средней групп.
9. Татьяна Токаева: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС.

Месяц, Неделя	Примерный тематический план				
	Содержание				
	Цель: Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей; подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности; осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 6</b>					
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	12.09.2022 14.09.2022 «Почемучки» 13.09.2022 15.09.2022 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Легкий бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	Тест №1 «Прыжок в длину»  Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»	«Лохматый пес»	2
	19.09.2022 21.09.2022 «Почемучки» 20.09.2022 22.09.2022 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Легкий бег в колонне. Упражнения в движении: «Собачка», «Пингвины», «Пауки».	Тест №3 «Гибкость»  Тест №4 «Вис на перекладине»	«Зайцы и волк»	2
	26.09.2022 28.09.2022 «Почемучки» 27.09.2022 29.09.2022 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному. Упражнения: «Крокодил», «Пауки», Легкий бег.	Тест №5 «Бег 30 метров»	«Пастух и стадо»	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		<b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча пол и ловле его двумя руками, в равновесии. Учить в прыжках с места. ; Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку Воспитывать интерес к физической культуре.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 8</b>					
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	03.10.2022 05.10.2022 «Почемучки» 04.10.2022 06.10.2022 «Цыплята»	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег,	ОРУ с платочком. Ходьба по веревке прямо. Прыжки через веревку (высота верёвки от пола 5—10 см). Катание мяча перед собой одной рукой. Подлезание в обруч, прямо (стоящий на полу). Перебрасывание из-за головы мяча по кругу (расстояние между детьми 1,5 м).	«У медведя во бору»	2
	10.10.2022 12.10.2022 «Почемучки» 11.10.2022 13.10.2022 «Цыплята»		бег в рассыпную; дыхательные упражнения.		
	17.10.2022 19.10.2022 «Почемучки» 18.10.2022 20.10.2022 «Цыплята»	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см). Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперёд. Отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4 раза подряд). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).	«Совушка»	2
	24.10.2022 26.10.2022		ОРУ с большим мячом. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики		

	«Почемучки» 25.10.2022 27.10.2022 «Цыплята»		(высота кубиков 15 см). Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперёд. Бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).		
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице. Развивать мелкие мышцы рук. Воспитывать интерес к физической культуре.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 – 8</b>					
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	31.10.2022 02.11.2022 «Почемучки» 01.11.2022 03.11.2022 «Цыплята»	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на	Комплекс ОРУ кубиками. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см). Спрыгивание с высоты 20- 30 см. Отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4 раза подряд). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).	«Цветные автомобили»	2
	07.11.2022 09.11.2022 «Почемучки» 08.11.2022 10.11.2022 «Цыплята»	усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание – выдох.	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. Упражнение «Достань платочек» - прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка). Катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).	«Перелет птиц»	2
	14.11.2022 16.11.2022	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на	ОРУ с мячом. Перешагивание через предметы (высота предметов 15-20	«Кролики в огороде»	2

	«Почемучки» 15.11.2022 17.11.2022 «Цыплята»	плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К.	см, расстояние между предметами 70 см). Ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из - за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.		
	21.11.2022 23.11.2022 «Почемучки» 22.11.2022 24.11.2022 «Цыплята»	Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	ОРУ с мячом. Перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из - за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.	«Найди свой цвет»	2
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из - за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 – 6</b>					
<b>Д Е К</b>	28.11.2022 30.11.2022 «Почемучки» 29.11.2022 01.12.2022 «Цыплята»	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне;	ОРУ с плоской палкой. Ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см). Бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка). Ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).	«Котята и щенята»	2

<b>А Б Р Ь</b>	05.12.2022 07.12.2022 «Почемучки» 06.12.2022 08.12.2022 «Цыплята»	обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах.	ОРУ с плоской палкой. Ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см). Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).	«Совушка»	2
	12.12.2022 14.12.2022 «Почемучки» 13.12.2022 15.12.2022 «Цыплята»	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	ОРУ с большим мячом. Перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см). Прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Бездомный заяц»	2

Месяц, Неделя	Содержание			
	<b>Цель:</b> Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. Побуждать детей в оказании помощи товарищу при выполнении упражнений.			
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 – 6</b>				
09.01.2022	Ходьба на носочках,	ОРУ с косичкой.	«Ракеты»	2

<b>Я Н В А Р Ь</b>	11.01.2022 «Почемучки» 10.01.2023 12.01.2023 «Цыплята»	руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см).		
	16.01.2023 18.01.2023 «Почемучки» 17.01.2023 19.01.2023 «Цыплята»	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд.	Комплекс ОРУ с мячом среднего размера. Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя). Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).	«Ловишка с ленточкой»	2
	23.01.2023 25.01.2023 «Почемучки» 24.01.2023 26.01.2023 «Цыплята»	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд.	Комплекс ОРУ с мячом среднего размера. Ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).	«Перелет птиц»	2

Месяц, Неделя	Содержание
	<b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками. Развивать координацию

<p>движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.</p>					
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 – 7</b>					
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	30.01.2023 01.02.2023 «Почемучки» 31.01.2023 02.02.2023 «Цыплята»	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на	ОРУ с кубиками. Ходьба по скамейке. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками. Пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).	«Лиса в курятнике»	2
	06.02.2023 08.02.2023 «Почемучки» 07.02.2023 09.02.2023 «Цыплята»	руках и ногах с приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег.	ОРУ с кубиками. Ходьба по веревке боком. Спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). Отбивание о пол и ловля двумя руками; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).	«У медведя во бору»	2
	13.02.2023 15.02.2023 «Почемучки» 14.02.2023 16.02.2023 «Цыплята»	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба;	Комплекс ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по ребристой доске. Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. Прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Птички и кошка»	2

	20.02.2023 «Почемучки» 21.02.2023 «Цыплята»	быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками. Перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. Прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Огуречик, огуречик»	1
--	--	--	--	----------------------	---

Месяц, Неделя		Содержание				
		<b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимание в подвижных играх.				
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
		1	2	3	4	
		НОД № 1 – 7				
<b>М А Р Т</b>	27.02.2023 01.03.2023 «Почемучки» 02.03.2023 07.03.2023 «Цыплята»	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот выпятить вперед, задержка дыхания, выдох через	ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см). Лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.	«Совушка»	2	
	06.03.2023 13.03.2023 «Почемучки»		ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Бездомный заяц»	2	

09.03.2023 14.03.2023 «Цыплята»	плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]; боковой галоп правым и левым боком.	Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см);		
15.03.2023 20.03.2023 «Почемучки» 16.03.2023 21.03.2023 «Цыплята»	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения	ОРУ с гимнастической палкой. Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд). Упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.	«Цветные автомобили»	2
22.03.2023 «Почемучки» 23.03.2023 «Цыплята»	«резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе.	ОРУ с гимнастической палкой. Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м). Упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.	«Лохматый пес»	1
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>			
<p><b>Цель:</b> Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч. Воспитывать дружеские взаимоотношения через подвижные игры.</p>				

	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5
<b>НОД № 1 – 8</b>				
<b>А П Р Е Л Ь</b>	27.03.2023 29.03.2023 «Почемучки» 28.03.2023 30.03.2023 «Цыплята»	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег	«Гроза»	2
	03.04.2023 05.04.2023 «Почемучки» 04.04.2023 06.04.2023 «Цыплята»	спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»).		
	10.04.2023 12.04.2023 «Почемучки» 11.04.2023 13.04.2023 «Цыплята»	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки	«Перелет птиц»	2
	17.04.2023 19.04.2023	вперёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с		
		ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).		
		ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).	«Птички и кошка»	2
		ОРУ с косичкой (короткий шнур). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком. Бросание мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см). Лазание по гимнастической стенке.		
		ОРУ с косичкой (короткий шнур). Ходьба по ребристой доске. Прыжки в длину с места до	«Удочка»	2

	«Почемучки» 18.04.2023 20.04.2023 «Цыплята»	захлестыванием голени	ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Бросание мяча из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см). Лазание по гимнастической стенке.		
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей; подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности; осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 6</b>					
<b>М А Й</b>	24.04.2023 26.04.2023 «Почемучки» 25.04.2023 27.04.2023 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Легкий бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	Тест №1 «Прыжок в длину»	«Самолетики»	2
	03.05.2023 10.05.2023 «Почемучки» 02.05.2023 04.05.2023 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Упражнения в движении: «Пингвины», «Крабики», «Обезьянки». Легкий бег.	Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»  Тест №3 «Гибкость»	«Ракеты»	2

15.05.2023 17.05.2023 «Почемучки» 11.05.2023 16.05.2023 «Цыплята»	Ходьба в колонне по одному. Упражнения: «Крокодил», «Пауки», Отжимание от пола. Легкий бег.	Тест №4 « Вис на перекладине»  Тест №5 «Бег 30 метров»	«Ловишки»	2
ИТОГО ЧАСОВ				62