муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 314»

Принято:
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023г. № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 314
_____ Н.А. Юдина
приказ от 31.08.2023г. № 279

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
(автор Пензулаева Л.И.)
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Селедцова Е.М.

Ростов–на-Дону

2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
(автор Пензулаева Л.И.)
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
младший возраст (3-4года)

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 3-4 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 314 на 2023-2024 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит одно занятие в спортивном зале, воспитатели: одно занятие в групповом помещении, второе на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
3. Батут-детский тренажер.
4. Ребристая дорожка «Радуга».
5. Координационные дорожки (ручки-ножки).
6. Гимнастическая скамейка, длина—4000мм.. Безопасны.
7. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм), малые (высота—300мм, ширина—500мм) соответствуют норме, устойчивые.
8. Баскетбольное кольцо— высота и крепления соответствуют норме.
9. Маты гимнастические в хорошем состоянии.
10. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
11. Мешочки с песком.
12. Конусы с отверстиями.
13. Щит для метания в цель.
14. Ширма для метания.
15. Модули.
16. Воротики деревянные.
17. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.
18. Мячи резиновые:

    Большие (d 250мм)

    средние (d120мм)

    для прыжков (d 400мм)

Спортивные игры:

1.кегли (набор);

2.ракетки для бадминтона;

3.кольцеброс (набор)

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Тематический план

Сентябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			
1	19.09	19.09	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1 академический час	
2	26.09	26.09	упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на 2-х ногах на месте.	1 академический час	
3	03.10	03.10	развивать умение действовать по сигналу вос-ля; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	1 академический час	
4	10.10	10.10	развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	1 академический час	

Октябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			

5	17.10	17.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1 академический час	
6	24.10	24.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1 академический час	
7	31.10	31.10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1 академический час	
8	07.11	07.11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара"	1 академический час	

Ноябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			
9	14.11	14.11	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1 академический час	
10	21.11	21.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. П/и "Наседка и цыплята"	1 академический час	
11	28.11	28.11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1 академический час	
12	05.12	05.12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивая координацию движений; в равновесии.	1 академический час	

Декабрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр№20			

13	12.12	12.12	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	
14	19.11	19.11	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1 академический час	
15	26.12	26.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1 академический час	
16	09.01	09.01	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1 академический час	
17	16.01	16.01	Упражнять детей в ползании на повышенной опоре, развивать ориентировку в пространстве, при выполнении ходьбы и бега врассыпную.	1 академический час	

Январь

№	Дата		задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			
18	23.01	23.01	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1 академический час	
19	30.01	30.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
20	06.02	06.02	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1 академический час	

Февраль

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			

21	13.02	13.02	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1 академический час	
22	20.02	20.02	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1 академический час	
23	27.02	27.02	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1 академический час	
24	05.03	05.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	
25	12.03	12.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	

Март

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание.
	гр№17	гр.№20			
26	19.03	19.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1 академический час	
27	26.03	26.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1 академический час	
28	02.04	02.04	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1 академический час	
29	09.04	09.04	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	

30	16.04	16.04	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	

Апрель

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			
31	23.04	23.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	
32	30.04	30.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
33	07.05	07.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1 академический час	

Май

№	Дата		задачи	Количество часов	Примечание
	гр№17	гр.№20			
34	14.05	14.05	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
35	21.05	21.05	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	1 академический час	
36	28.05	28.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
итого				**36 академических часа**	

Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч вверх двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
(автор Пензулаева Л.И.)
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
средний возраст (4-5 лет)

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи

родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 4-5 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 314 на 2023-2024 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в спортивном зале, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
3. Батут-детский тренажер.
4. Ребристая дорожка «Радуга».
5. Координационные дорожки (ручки-ножки).
6. Гимнастическая скамейка, длина—4000мм.. Безопасны.
7. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм), малые (высота—300мм, ширина—500мм) соответствуют норме, устойчивые.
8. Баскетбольное кольцо— высота и крепления соответствуют норме.
9. Маты гимнастические в хорошем состоянии.
10. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
11. Мешочки с песком.
12. Конусы с отверстиями.
13. Щит для метания в цель.
14. Ширма для метания.
15. Модули.
16. Воротики деревянные.
17. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.
18. Мячи резиновые:

    Большие (d 250мм)

средние (d120мм)

для прыжков (d 400мм)

Спортивные игры:

1.кегли (набор);

2.ракетки для бадминтона;

3.кольцеброс (набор)

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Тематический план

Сентябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	27гр.	28гр.			
1	12.09	12.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 академический час	
2	14.09	14.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 академический час	
3	19.09	19.09	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 академический час	
4			Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 академический час	

5	21.09	21.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1 академический час	
6	26.09	26.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1 академический час	
7	28.09	28.09	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
8	03.10	03.10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).	1 академический час	

Октябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	27гр.	28гр.			
9	05.10	05.10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
10	10.10	10.10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
11	12.10	12.10	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1 академический час	
12	17.10	17.10	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1 академический час	
13	19.10	19.10	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 академический час	
14	24.10	24.10	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через	1 академический	

			бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	час	
15	26.10	26.10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
16	31.10	31.10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
17	02.11	02.11	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
18	07.11	07.11	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	

Ноябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр	28гр.			
19	09.11	09.11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	
20	14.11	14.11	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1 академический час	
21	16.11	16.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 академический час	
22	21.11	21.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 академический час	
23	23.11	23.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	1 академический час	
24	28.11	28.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	1 академический час	
25	30.11	30.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение	1 академический час	

			устойчивого равновесия.		
26	05.12	05.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1 академический час	

Декабрь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			
27	07.12	07.12	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 академический час	
28	12.12	12.12	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 академический час	
29	14.12	14.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
30	19.12	19.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
31	21.12	21.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
32	26.12	26.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
33	28.12	28.12	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	
34	09.01	09.01	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	

Январь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			

35	11.01	11.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
36	16.01	16.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
37	18.01	18.01	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
38	23.01	23.01	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
39	25.01	25.01	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
40	30.01	30.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	

Февраль

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			
41	06.02	06.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 академический час	
42	08.02	08.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 академический час	
43	13.02	13.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
44	15.02	15.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
45	20.02	20.02	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
46	22.02	22.02	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
47	27.02	27.02	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1 академический час	
48	29.02	29.02	Упражнять детей в ходьбе с изменением	1	

			направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	академический час	

Март

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			
49	05.03	05.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
50	07.03	07.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
51	12.03	12.03	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1 академический час	
52	14.03	14.03	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1 академический час	
53	19.03	19.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 академический час	
54	21.03	21.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 академический час	
55	26.03	26.03	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
56	28.03	28.03	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	

Апрель

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			
57	02.04	02.04	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 академический час	
58	04.04	04.04	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 академический час	

59	09.04	09.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 академический час	
60	11.04	11.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 академический час	
61	16.04	16.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
62	18.04	18.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
63	23.04	23.04	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
64	25.04	25.04	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
65	30.04	30.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	

Май

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	27гр.	28гр.			
66	07.05	07.05	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1 академический час	
67	14.05	14.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
68	16.05	16.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
69	21.05	21.05	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 академический час	
70	23.05	23.05	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 академический час	
71	28.05	28.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	1 академический	

			при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	час	
72	30.05	30.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 академический час	
итого				**72 академических часа**	

Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с пролета на пролет; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево.
- Ориентировать в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
(автор Пензулаева Л.И.)
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
старший возраст (5-6 лет)

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.
Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 5-6 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 314 на 2023-2024 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в физкультурном зале, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
3. Батут-детский тренажер.
4. Ребристая дорожка «Радуга».
5. Координационные дорожки (ручки-ножки).
6. Гимнастическая скамейка, длина—4000мм.. Безопасны.
7. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм), малые (высота—300мм, ширина—500мм) соответствуют норме, устойчивые.
8. Баскетбольное кольцо— высота и крепления соответствуют норме.
9. Маты гимнастические в хорошем состоянии.
10. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
11. Мешочки с песком.
12. Конусы с отверстиями.
13. Щит для метания в цель.
14. Ширма для метания.
15. Модули.
16. Воротики деревянные.
17. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.

18. Мячи резиновые:
Большие (d 250мм)
средние (d120мм)
для прыжков (d 400мм)
Спортивные игры:
1.кегли (набор);
2.ракетки для бадминтона;
3.кольцеброс (набор).

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Тематический план

Сентябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
1	04.09	06.09	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1 академический час	
2	07.09	08.09	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упр-ть в перебрасывании мяча.	1 академический час	
3	11.09	14.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег	1 академический час	

			до 1,5 мин.		
4	14.09	15.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	1 академический час	
5	18.09	20.09	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	1 академический час	
6	21.09	22.09	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	1 академический час	
7	25.09	27.09	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
8	28.09	29.09	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	

Октябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
9	02.10	06410	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	1 академический час	
10	05.10	06.10	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	1 академический час	
11	09.10	11.10	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании;	1 академический час	

			повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.		
12	12.10	13.10	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	1 академический час	
13	16.10	18.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	1 академический час	
14	19.10	20.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	1 академический час	
15	23.10	25.10	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
16	26.10	27.10	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	

Ноябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
17	30.10	01.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	1 академический час	
18	02.11	03.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	1 академический час	
19	09.11	08.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с	1 академический	

			продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	час	
20	13.11	10.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	1 академический час	
21	16.11	15.11	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
22	20.11	17.11	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
23	23.11	22.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	
24	27.11	23.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	
25	30.11	24.11	Повторить бег с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
26	04.12	29.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	

Декабрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
27	07.12	01.12	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с	1 академический час	

			преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.		
28	11.12	06.12	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
29	14.12	08.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1 академический час	
30	18.12	13.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1 академический час	
31	21.12	15.12	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1 академический час	
32	25.12	20.12	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1 академический час	
33	28.12	22.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
34	11.01	27.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	

Январь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
35	15.01	29.12	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
36	18.01	10.01	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в	1	

			ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	академический час	
37	22.01	12.01	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	1 академический час	
38	25.01	17.01	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
39	29.01	19.01	Закреплять ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
40	01.02	24.01	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек.	1 академический час	
41	05.02	26.01	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; прыжки через шнур.	1 академический час	

Февраль

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
42	08.02	31.01	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1 академический час	
43	12.02	02.02	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1 академический час	
44	15.02	07.02	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	1 академический час	
45	19.02	09.02	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	1 академический час	
46	22.02	14.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании	1 академический	

			под палку и перешагивании через нее.	час	
47	26.02	16.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	1 академический час	
48	29.02	21.02	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1 академический час	
49	04.03	28.02	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1 академический час	

Март

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
50	07.03	01.03	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
51	11.03	06.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	1 академический час	
52	14.03	13.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	1 академический час	
53	18.03	15.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1 академический час	
54	21.03	20.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1 академический час	
55	25.03	22.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1 академический час	

56	28.03	27.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1 академический час	

Апрель

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			
57	01.04	29.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	1 академический час	
58	04.04	03.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	1 академический час	
59	08.04	05.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	1 академический час	
60	11.04	10.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	1 академический час	
61	15.04	12.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	1 академический час	
62	18.04	17.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	1 академический час	
63	22.04	19.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
64	25.04	24.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	

Май

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	21гр	25гр			

65	29.04	26.04	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1 академический час	
66	06.05	08.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	1 академический час	
67	13.05	15.05	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
68	16.05	17.05	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
69	20.05	22.05	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1 академический час	
70	23.05	24.05	Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1 академический час	
71	27.05	29.05	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1 академический час	
72	30.05	31.05	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.	1 академический час	
ИТОГО				**72 академических часа**	

Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м. в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
(автор Пензулаева Л.И.)
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,*

непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 6-7 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 314 на 2023-2024 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в физкультурном зале, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
3. Батут-детский тренажер.
4. Ребристая дорожка «Радуга».
5. Координационные дорожки (ручки-ножки).
6. Гимнастическая скамейка, длина—4000мм.. Безопасны.
7. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм), малые (высота—300мм, ширина—500мм) соответствуют норме, устойчивые.
8. Баскетбольное кольцо— высота и крепления соответствуют норме.
9. Маты гимнастические в хорошем состоянии.
10. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
11. Мешочки с песком.
12. Конусы с отверстиями.
13. Щит для метания в цель.
14. Ширма для метания.

15. Модули.
16. Воротики деревянные.
17. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.
18. Мячи резиновые:

Большие (d 250мм)

средние (d120мм)

для прыжков (d 400мм)

Спортивные игры:

1.кегли (набор);

2.ракетки для бадминтона;

3.кольцеброс (набор).

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Тематический план

Сентябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечания
	22гр	26гр			
1	01.09	11.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
2	06.09	12.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
3	08.09	18.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под	1 академический час	

			шнур, не задевая его.		
4	13.09	19.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 академический час	
5	15.09	25.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1 академический час	
6	20.09	26.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1 академический час	
7	22.09	02.10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1 академический час	
8	27.09	03.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1 академический час	

Октябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
9	29.09	09.10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1 академический час	
10	04.10	10.10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1 академический час	

11	06.10	16.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1 академический час	
12	11.10	17.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1 академический час	
13	13.10	23.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
14	18.10	24.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
15	20.10	30.10			
16	25.10	31.10	Закрепить бег колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Продолжать развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
			Продолжать упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 академический час	
17	27.10	07.11	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
18	03.11	13.11	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную, в ползании повторить на четвереньках с дополнительным заданием; упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	1 академический час	

Ноябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			

19	01.11	14.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	1 академический час	
20	08.11	20.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	1 академический час	
21	10.11	21.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	1 академический час	
22	15.11	27.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1 академический час	
23	17.11	28.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	1 академический час	
24	22.11	04.12	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	1 академический час	
25	24.11	05.12	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить влазание на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1 академический час	
26	29.11	11.12	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить упражнение в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1 академический час	

Декабрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
27	01.12	12.12	Упражнять детей в ходьбе с различным	1	

28	06.12	18.12	положением рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	академический час	
			Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
29	08.12	19.12	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 академический час	
30	13.12	25.12	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 академический час	
31	15.12	26.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1 академический час	
32	20.12	09.01	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1 академический час	
33	22.12	15.01	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по–медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	1 академический час	
34	27.12	16.01	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по–медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	1 академический час	

Январь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
35	29.12	22.01	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1 академический час	

36	10.01	23.01	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1 академический час	
37	12.01	29.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 академический час	
38	17.01	30.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 академический час	
39	19.01	05.02	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 академический час	
40	24.01	06.02	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 академический час	
41	26.01	12.02	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1 академический час	
42	31.01	13.02	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1 академический час	

Февраль

№		дата	Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
43	02.02	19.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
44	07.02	20.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках:	1 академический час	

			повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
45	09.02	26.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	1 академический час	
46	14.02	27.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	1 академический час	
47	16.02	04.03	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 академический час	
48	21.02	05.03	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 академический час	
49	28.02	11.03	Спортивное развлечение «Вместе с папой!»	1 академический час	
50	01.03	12.03	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	

Март

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
51	06.03	18.03	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	1 академический час	
52	13.03	19.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному,	1	

			беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	академический час	
53	15.03	25.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	1 академический час	
54	20.03	26.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
55	22.03	01.04	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
56	27.03	02.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	
57	29.03	08.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	

Апрель

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
58	03.04	09.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 академический час	
59	05.04	15.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 академический час	
60	10.04	16.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
61	12.04	22.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
62	17.04	23.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1 академический час	

63	19.04	29.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1 академический час	
64	24.04	30.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1 академический час	
65	26.04	06.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1 академический час	

Май

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	22гр	26гр			
66	08.05	07.05	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	1 академический час	
67	15.05	13.05	Повторить ходьбу и бег со сменой темпа движения, прыжки в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1 академический час	
68	17.05	14.05	Повторить ходьбу и бег со сменой темпа движения, прыжки в длину с места; повторить упражнения с мячом. Метание мешочков в вертикальную цель.	1 академический час	
69	22.05	20.05	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, по кругу; ходьбу и бег врассыпную; метание мешочков на дальность, прыжки в длину.	1 академический час	
70	24.05	21.05	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, по кругу; ходьбу и бег врассыпную; метание мешочков на дальность правой и левой рукой «Кто дальше бросит».	1 академический час	
71	29.05	27.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
72	31.05	28.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы смешочкам на голове, в прыжках между предметами на правой и левой ноге.	1 академический час	

итого		**72 академических часа**

Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее100 см), с разбега (не менее 180см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.