**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону**

 **«Детский сад № 137»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Согласовано Педагогическим советомМБДОУ № 137Протокол заседания от №1от 29.08.2023 |  Утверждаю Заведующий МБДОУ № 137 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Псурцева / Приказ от 29.08.2023 г. № 83 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию**

для детей 4-5 лет (средняя группа).

по пособию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой



**Автор-составитель:**

Алексенцева В.А.

Самофалова Ю. С.

**г. Ростов-на-Дону**

**2023**

**Пояснительная записка**

**Направленность Рабочей программы**

Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста в условиях муниципального детского сада. Данная программа регламентирует процесс включения детей 4-5 лет в единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий, овладение основными видами движений в рамках непосредственно-образовательной деятельности (занятий по физической культуре).

**Нормативные основания разработки Рабочей программы**

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

* Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
* ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидимиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
* СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
* ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31;
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028;
* Устав МБДОУ № 137;
* ОП МБДОУ № 137.

**Цели программы:**

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи программы:**

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

**Планируемые результаты программы:**

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

**Принципы программы**

* принцип учёта ведущей деятельности: программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для данного возрастного периода;
* принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей: программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
* принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развёртывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;
* принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
* принцип преемственности образовательной работы программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
* принцип сотрудничества с семьей: реализация программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
* принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**Содержание программы**

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

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

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

1. Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
2. Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремлённости, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3. Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
4. Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5. Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

**Объём программы**

108 академических часа (108 занятий), проводятся 3 раз в неделю (2 занятия в группе, 1 – на улице игровое) по 20 минут.

**Формы реализации:**

* Непосредственно-образовательная деятельность (занятие);
* Подвижные игры.

**Условия реализации:**

1. Предметно-пространственная развивающая среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров). В работе таких центров царит атмосфера психологической творческой свободы, возможности проявить свою индивидуальность, реализовать свой выбор. Выбор ребёнком развивающей среды – стимул саморазвития не только ребенка, но и педагога.

Центры оснащены развивающими материалами: набор предметов и изобразительных материалов для продуктивной художественной деятельности.

1. Совместная игровая и оздоровительная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативы ребенка, решение проблемных ситуаций. Для этого педагог создаёт условия:

-для свободного выбора материалов для игровой и оздоровительной деятельности;

-для выражения детьми своих чувств, эмоций;

-не директивной помощи детям, поддержки детской инициативы.

3. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития детей в игровой и оздоровительной деятельности, освоения ими навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём, а также использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а также интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада.

**Педагогическая диагностика**

1 раз в год осуществляется контроль за качеством реализации программы и динамикой её освоения воспитанниками. В мае проводится игровое контрольно-диагнотическое занятие с формализацией итогов освоения детьми содержания программы в аналитической справке. Анализ данных позволяет воспитателю своевременно координировать собственную деятельность.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется диагностической программой МБДОУ №137, включая в себя стартовую и итоговую диагностику. При проведении диагностики на начальном этапе читывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Вид и тема*** | ***Дата*** |
| *сентябрь* | Входная педагогическая диагностика.«Быстрее! Выше! Сильнее!» | **01.09.2023****по****14.09.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании**.** | **15.09.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | **19. 09.2023** |
| Игровые упражнения. Бег и Ходьба – «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)», «Принеси предмет». Прокатывание мяча – «Докати до кубика». Лазанье- «Проползи до мяча», «По дорожке». Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот». | **21.09.2023** |
| Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | **22.09.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. | **26.09.2023** |
| Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по мостику, по дорожке (20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча друг другу в парах, по дорожке. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик…» | **28.09.2023** |
| *октябрь* | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | **03.10.2023** |
| Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **05.10.2023** |
| Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки-перебежки», равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Найди себе пару». | **06.10.2023** |
| 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 вперёд. | **10.10.2023** |
| Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры**.** | **12.10.2023** |
| Прыжки на двух ногах с мячом в руках, по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками.Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». | **13.10.2023** |
| Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | **17.10.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | **19.10.2023** |
| Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу. Ползанье на четвереньках. Подвижные игры: «Огуречик, огуречик…», «Кот и мыши», «Автомобили». | **20.10.2023** |
| Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | **24.10.2023** |
| 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. | **26.10.2023** |
| Ползанье - «проползи по дорожке», лазанье в обруч с мячом. Равновесие-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Ловишки». | **27.10.2023** |
| *ноябрь* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. | **02.11.2023** |
| 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. | **03.11.2023** |
| 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. | **07.11.2023** |
| Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | **09.11.2023** |
| 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. | **10.11.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | **14.11.2023** |
| Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | **16.11.2023** |
| Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | **17.11.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | **21.11.2023** |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | **23.11.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | **24.11.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | **28.11.2023** |
| *декабрь* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | **01.12.2023** |
| 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. | **05.12.2023** |
| Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | **07.12.2023** |
| 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. | **08.12.2023** |
| Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | **12.12.2023** |
| Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | **14.12.2023** |
| Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | **15.12.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | **19.12.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе между предметами, н задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | **21.12.2023** |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | **22.12.2023** |
| 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. | **26.12.2023** |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | **28.12.2023** |
| *январь* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | **02.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | **04.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | **05.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | **09.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | **11.01.2024** |
| Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | **12.01.2024** |
| Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | **16.01.2024** |
| Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | **18.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | **19.01.2024** |
| Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. | **23.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | **25.01.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | **26.01.2024** |
| *февраль* | Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза.Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель». | **01.02.2024** |
| Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | **02.02.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | **06.02.2024** |
| Подвижные игры: «Ловишки», «Котята и щенята», «Самолёты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке. | **08.02.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | **09.02.2024** |
| Упражнять детей в метании снежков на дальность. | **13.02.2024** |
| Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность.Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». | **15.02.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | **16.02.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. | **20.02.2024** |
| Ходьба по доске, лежащей на земле, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Повтор освоенных раннее подвижных игр. | **22.02.2024** |
| Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. | **23.02.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. | **27.02.2024** |
| *март* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. | **01.03.2024** |
| Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | **05.03.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. | **07.03.2024** |
| 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. | **08.03.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | **12.03.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную | **14.03.2020** |
| 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. | **15.03.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | **19.03.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | **21.03.2024** |
| Лазанье под шнур прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы. Метание мешочков. Повторение освоенных раннее подвижных игр. | **22.03.2024** |
| Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику.Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми. | **26.03.2024** |
| «Весенняя карусель, «поезд», метание мешочков «Кто дальше», Ходьба по доске, с выполнением различных заданий.Подвижные игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши». | **28.03.2024** |
| *апрель* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | **02.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | **04.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | **05.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | **09.04.2024** |
| Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | **11.04.2024** |
| 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. | **12.04.2024** |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | **16.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | **18.04.2024** |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | **19.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | **23.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | **25.04.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | **26.04.2024** |
| *май* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | **02.05.2024** |
| Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка». | **03.05.2024** |
| Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | **07.05.2024** |
| Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **09.05.2024** |
| Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка».Контрольные занятия: «Быстрее», «Выше», «Устойчивее», «Дальше», «Лучше». | **10.05.2024****14.05.2024****16.05.2024****17.05.2024****21.05.2024****23.05.2024** |
| «Зарядка по порядку». | **24.05.2024** |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | **28.05.2024** |
| 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. | **30.05.2024** |
| *ИТОГО:* *108 занятий* |

**Методическое обеспечение**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2020.
2. ОП МБДОУ № 137