**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 (физкультура)**

для детей 4-5 лет (средняя группа).

по пособию «Физическое развитие с детьми 4-5 лет» Л.И. Пензулаевой



**Автор-составитель:**

Лиходед Н.П.

Миронова Ю.А.

**г. Ростов-на-Дону**

**2023**

**Пояснительная записка**

**Направленность Рабочей программы**

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

**Нормативные основания разработки Рабочей программы**

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

* 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-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
* СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
* ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
* Устав МБДОУ № 137
* ОП МБДОУ № 137

**Цели программы**

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

**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 свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
* ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

**Принципы программы**

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

**Содержание программы**

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

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

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

*• Основные движения:*

• бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

• ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

• ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

• бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

• прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

• упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

*• Общеразвивающие упражнения:*

• упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

• упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

• упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

*• Ритмическая гимнастика:*

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

*• Строевые упражнения:*

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

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

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

• Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

• Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

• Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

• Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

***Активный отдых***

*• Физкультурные праздники и досуги*: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

*• Дни здоровья* проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**Объем программы**

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

В середине организованной образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

**Формы реализации:**

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

**Условия реализации:**

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

-для свободного выбора деятельности и материалов;

-для закрепления ОВД, дыхательной и нейрогимнастики;

-не директивной помощи детям, поддержки детской инициативы.

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

**Педагогическая диагностика**

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

В мае проводится игровое контрольно-диагностическое занятие с формализацией итогов освоения детьми содержания программы в аналитической справке. Анализ данных позволяет воспитателю своевременно координировать собственную деятельность.

**Учебно-тематический план (физкультура)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид и тема занятия** | **Дата** |
| **Сентябрь** | Входная педагогическая диагностика. «Быстрее! Выше! Сильнее!» | 01.09.2023по15.09.2023 |
| 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**.** | 19.09.2023 |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 21. 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» | 22. 09.2023 |
| Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 26. 09.2023 |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. | 28.09.2023 |
| 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…» | 29.09.2023 |
| **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. 10.202331.10.2023 |
| **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. | 09.01.2024 |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | 11. 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. | 12.01. 2024  |
| Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 16.01. 2024 |
| Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 18.01. 2024 |
| Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | 19.01. 2024 |
| Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | 23.01.2024 |
| Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | 25.01.2024 |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 26. 01.2024 |
| Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. | 30.01.2024 |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. |  |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |
| **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», «Самолеты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке. | 08.02.2024 |
| 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. | 27.02. 2024 |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. | 29. 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. | 12 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. | 14. 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 | 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 по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке | 21. 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. | 22.03. 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 | 26.03.2024 |
| Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику.Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми | 28.03.2024 |
| «Весенняя карусель, «поезд», метание мешочков «Кто дальше», Ходьба по доске, с выполнением различных заданий.Подвижные игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши»  | 29.03.2024 |
| **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. 04.2024  |
| Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. «Перепрыгни ручеек»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. | 14. 05.2024 |
| Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. «Перепрыгни ручеек»Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка»Контрольные занятия: «Быстрее»«Выше»«Устойчивее»«Дальше»«Лучше» | 16.05.202417. 05.2024 21. 05.202423. 05.2024 24. 05.202428. 05.2024 |
| «Зарядка по порядку» | 30.05.2024 |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | 31.05.2024 |
| 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. | 31.05.2024 |
|  | **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

**Электронные ресурсы:**

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