

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад «Медвежонок»

<b>Принято</b> <b>На заседании педагогического совета № 1</b> <b>Протокол от 31.08.2023</b>	<b>Утверждаю</b> <b>Заведующий МБДОУ «Детский сад</b> <b>«Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева</b> <b>Приказ № 129 от 31.08.2023</b>
---	--



Подписан: Любовь  
Александровна Ивлиева  
DN: C=RU,  
OU=заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад ""  
Медвежонок"", CN=Любовь  
Александровна Ивлиева,  
E=ds111@city.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2023-08-31 15:44:07

## **Рабочая программа** **по физическому развитию** **для детей 4-5 лет**

Тамбов  
2023 - 2024

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка (цели и задачи, принципы реализации программы);

2.2. Планируемые результаты освоения программы.

### **2. Содержательный раздел**

2.1. Возрастные особенности детей в подготовительной группе в возрасте 4-5 лет;

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»;

2.3. Объем образовательной нагрузки;

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие».

### **3. Организационный раздел**

3.1. Режим дня (холодный и теплый период);

3.2. Список литературы.

## **1.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной **основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство»**. / Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайловой, образовательной программы ДОУ – в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста. Рабочая программа рассчитана на 2023/2024 учебный год.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028
- Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Медвежонок».

### **Цель рабочей программы**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Задачи рабочей программы:**

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;
- формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

### **Принципы рабочей программы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в рамках которой ребенок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы.**

1. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
4. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

5. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

6. Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

7. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

8. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

9. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

10. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Возрастные особенности детей в средней группе в возрасте 4-5 лет.**

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательной импровизации. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он убежден, что выполнил его полностью. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, выполнению движений в соответствии с образом.

### **2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Двигательная деятельность.**

**Ходьба:** обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

**Упражнения в равновесии:** ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

**Бег:** в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

**Ползание, лазанье:** ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

**Бросание, ловля, метание:** отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

**Прыжки:** на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные

прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

**Общеразвивающие упражнения:** педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

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

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

**Строевые упражнения:** построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; 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, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

### **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), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

### **2.3. Объем образовательной нагрузки**

4-5 лет		
Продолжительность ООД	Периодичность в неделю	Количество ООД в год
20 минут	3 раза	114 образовательных ситуаций



## 2.4. Календарно-тематическое планирование

### Сентябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Учить выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять в равновесии, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений, закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Упражнять в прыжках.	Ходьба на носочках руки в стороны, на пятках руки на поясе, с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; бег на месте с переходом в движение и наоборот.	ОРУ с листочками	Ходьба по скамейке, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны, ставя ногу с носка).		Вдаль правой и левой рукой. Бросание мяча вдаль из-за головы.	Ползание под дугами (3 дуги, высота 50 см)	«Цветные автомобили»
II			Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки.	На двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой). С продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами	Катание обруча между предметами (на расстоянии 1,5 м).		«У медведя во бору»	
III	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под дугу; закреплять умение бросать мяч из-за головы и ловить его в	Ходьба на носках руки в стороны, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; с подниманием бедра, обычная ходьба. Бег, в разном темпе, со сменой ведущего.	ОРУ с лентами	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки в длину с места (на расстоянии 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди)		«Птичка и кошка»

	парах				равновесия при приземлении			
IV				Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.		Перебрасывание мячей друг другу и педагогу	Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони;	«Найди себе пару»

## Октябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Упражнять в равновесии, в прыжках через предметы, в прыжках длин, в катании мяча перед собой двумя руками по полу, закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола, учить перебрасывать мяч из-за головы и препятствия, бросать мяч от головы через сетку.	Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком. Легкий бег, быстрый Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера.	ОРУ без предмет ов	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20–25 см от пола.	Прыжки через веревку ( <i>высота веревки от пола 5-10 см</i> ).	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); Прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м. (расстояние между линиями 15-20 см).	Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	«Кролики» «Лошадки»
II			Ходьба по веревке по кругу, змейкой.		Перебрасывание мяча из-за головы по кругу; бросание мяча через сетку от груди с расстояния 1,5 м.	Подлезание под веревку, не касаясь руками пола (высота 50 см).	«Узнай по голосу» «Позвони в погремушку»	
III	Учить выполнять	Построение в колонну	«Поигр	Ходьба по	Через лежащую	Отбивание мяча о		«Бездомный

	строевые упражнения. Учит отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	по одному, по два, по росту. Музыкально-ритмические упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.).	аем с любимыми зверями» (с игрушками).	скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15см). Ходьба по веревке по кругу и змейкой.	на полу веревку боком с продвижением вперед	пол правой и левой рукой		заяц»
IV						Бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м.	лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.	«Ловишки»;

## Ноябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить выполнять строевые упражнения. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Ходьба на носках, на пятках, правым и	ОРУ с большими мячом.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу	Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы (высотой 5—10	Перебрасывание мяч другу и педагогу		«Зайцы и волк»

	умение прыгать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук.	левым боком, ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, повернуться); легкий бег, бег с изменением темпа, бег враспынную по залу с остановкой по сигналу.		с носка).	см.)			
II				Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.	Энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь		По гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.	«Волк в курятнике»
III	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба на носках руки вверх, на пятках руки к плечам, ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную; прыжки вперед на двух ногах, легкий бег, бег со сменой ведущего, враспынную	ОРУ с кубиками	Перешагивание через предметы (высота предмета 15-20 см, расстояние между предметами 70 см).	Спрыгивание с кубов ( <i>высота 30 см</i> ).	Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди ( <i>высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м</i> ).		«Зайка серый умывается»
IV				Ходьба по наклонной доске (высота поднятого края 30 см от пола, ширина 25 см).		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками.	Ползание на животе по полу.	«Пастух и стадо»,

## Декабрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Упражнять в строевых упражнениях. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в перелезании через препятствие; умение закреплять бросать мяч из-за головы, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м)	ОРУ с гимнастической палкой	Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга),	Прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.);	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.)		«Перелет птиц»
II			Ходьба по веревке боком		Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	«Котята и щенята»	
III	Упражнять в строевых упражнениях. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без. Ходьба на носках, на пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков	ОРУ с большими мячом	Перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см)	Перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.);	Бросание мяча от груди двумя руками через сетку		«Подбрось — поймай»,
IV			Ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием		Прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м	Прокатывание мяча вперед из положения на	«Сбей булаву»	

	мышцы рук.	врозь, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов).		через предметы, с мешочком на голове		(расстояние между предметами 40-50 см)	четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая рукой	
--	------------	---	--	--------------------------------------	--	--	---	--

## Январь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
II	Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», с разведением носков и пяток в стороны, в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой».	С мячом среднего размера	Ходьба по ребристой доске правым и левым боком	На двух ногах через набивные мячи (высотой 5—10 см.	Отбивание мяча правой и левой руками об пол		«Снежинки и ветер»
III	прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках, отбивать мяч одной рукой об пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеря свои движения с движениями партнера			Со скамейки на обозначенное место (высота 20 см)	В горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 м	Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках.	«Вьюга»

IV	Упражнять выполнять строевые упражнения. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в подлезании под шнур правым и левым боком	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», с разведением носков и пяток в стороны, в полуприседе, прыжки на двух ногах, бег спиной вперед, змейкой.	С косичкой	Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.	На двух ногах через обручи на расстоянии 70 см.		Подлезание под веревкой прямо и боком ( <i>высота веревки от пола 40-50 см</i> )	«Цветные автомобили»
----	--	---	------------	--	---	--	--	----------------------

## Февраль

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании об пол правой и левой руками и ловле его после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, учить катать мяч двумя руками.	Ходьба на носках, на пятках, «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево, бег спиной вперед, легкий бег	С кубиками	Ходьба по скамье с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка.	Спрыгивание со скамейки в обруч, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол		«Ловишка с ленточкой» «Кто ушел»
II				В длину с места до ориентира; в высоту до предмета ( <i>предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка</i> )	Прокатывание мяча двумя руками, скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	Пролезание в обруч прямо и боком ( <i>обруч приподнят над полом на 10 см</i> )	«Салют»	

III	Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании	Ходьба в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего.	С мячом большого размера	По ребристой доске	Со скамейки (высота 20-25 см)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол		«Накинь кольцо»
IV	на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока, закреплять умение перебрасывать мяч через препятствия			По наклонной доске, руки на пояс, правым и левым боком		Перебрасывание мяча через препятствия	Прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить его от себя	«Не боюсь»

## Март

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Упражнять в выполнении строевых упражнений, в выполнении упражнений под музыку.	Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком. Бег парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м), боковой галоп вправо, влево, бег спиной.	С обручем	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	На двух ногах из обруча в обруч		По лестнице приставным и чередующим шагами	«Перелет птиц»
II	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами, закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующим шагом, пролезать прямо и боком в обруч.			Ходьба по скамье правым и левым боком, с мешочком на голове.	Перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.)	Прокатывание обруча между предметами (змейкой)	Пролезание прямо и боком в обруч	«Бездомный заяц»



		вперед, легкий бег						
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений, в выполнении упражнений под музыку. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании, закреплять умение прыгать в длину с места.	Ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм. Бег змейкой между предметами, ходьба с заданием (руки на пояс, к плечам, за спину, в стороны), приставным шагом, «обезьянки», враспынную, боковой галоп, бег с ускорением и замедлением.	С гимнастической палкой	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см)	Прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.)	Перебрасывание мяч друг другу и педагогу из разных исходных положений.		«Медведь и пчелы»
IV				Ходьба и бег по наклонной доске.		Отбивание мяча правой и левой рукой	Упражнение «Жучок» - сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги согнуты в коленях; ползти, продвигаясь вперед, выпрямляя и сгибая ноги	«Найди, где спрятано»

## Апрель

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Упражнять в выполнении упражнений под музыку. Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать и лазать, выполнять движения в соответствии с музыкой, упражнять в равновесии, в прыжках в	Поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, в полуприседе, с выпадами, обычная	С мячом большого размера	Ходьба по канату прямо, руки в стороны.	Прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) до ориентира.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.		«Кто ушел?»
II			Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.		Бросание мяча через сетку.	Упражнение «Муравьи» - ползание с опорой на колени и предплечья.	«Гуси-лебеди»	

	длину с места, в метании мячей.	ходьба; легкий бег, быстрый бег, спиной вперед.						
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную;	С косичкой	Ходьба по ребристой доске	Прыжки через короткую скакалку.	Бросание мяча в баскетбольное кольцо.		«Нам не страшен серый волк»
IV	Учить играм с элементами соревнования, выполнять прыжки через короткую скакалку. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо, от груди, упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	размыкание и смыкание на вытянутые стороны руки. Ходьба на носках, на пятках, «обезьянки», приставным шагом, с разведением носков в стороны, обычная ходьба; быстрый бег, с захлестыванием голени назад, легкий бег		По скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места (на расстоянии 70 см.) до ориентира, через короткую скакалку.		Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.	«Наше тело» (путанка)

## Май

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. Закреплять умения выполнять основные виды движений	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен, «обезьянки», змейкой, обычная ходьба. Бег со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстоянии 40—60 м) в	С мячом большого размера	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.)	Метание мешочков на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель		«Мы веселые ребята»

II	осознанно, быстро и ловко, упражнять в прыжках через веревку боком, в метании мешочков на дальность, в цель.	чередовании с ходьбой 80–100 м.		Ходьба и бег по наклонной доске.		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м ( <i>высота мишени 1,5 м</i> )	Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.	«У медведя во бору»
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками,	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы «обезьянки», на четвереньках; боковой галоп правым и левым боком	С обручем	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы ( <i>высота предметов 15-20 см</i> )		Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.)	Упражнение «Муравьи» - ползание с опорой на колени и предплечья	«Водяной»
IV	в ударе о пол и ловле после отскока, в перебрасывании мячей в парах, в равновесии, в прыжках через скакалку.			По скамейке с мешочком на голове	Прыжки через короткую скакалку.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча друг другу в парах.		«Кто скорее до флажка»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Режим дня (холодный и теплый период)

Режим дня в группе общеразвивающей направленности № 7, 8, 9, 10 для детей 4-5 лет  
(холодный период)

Деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельности
Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность.						СОД в РМ СД
Утренняя гимнастика (в группе)						СОД в РМ
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.						СОД в РМ СД
Завтрак						КГН
Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры. Подготовка к образовательной деятельности.						СД
ООД						СОД в РМ СД
Второй завтрак						КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры.						
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в природе; подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим, беседы с детьми.						СОД в РМ СД
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.						СОД в РМ
Обед						КГН
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон.						
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний. Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Подготовка к полднику.						СОД в РМ СД
Уплотненный полдник						КГН
Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работы, игры. Совместно организованная деятельность.						СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в						

природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим.				СОД в РМ СД
Уход домой				

ООД- организованная образовательная деятельность

КГН- культурно-гигиенические навыки

СД- самостоятельная деятельность

СОД в РМ- совместная организованная деятельность в режимных моментах

**Организация режима дня воспитанников  
(теплый период)**

<b>Режимные моменты</b>	
Утренний прием, осмотр игры, совместная деятельность, индивидуальная работа самостоятельная деятельность	7.00-8.07
Утренняя гимнастика на участке	8.07-8.15
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.15-8.20
Завтрак	8.20-8.50
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50-9.20
Прогулка: оод, наблюдение в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим, беседы с детьми,	9.20-12.10
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед	12.10-12.45
Подготовка ко сну, сон.	12.45-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.00-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.45
Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность, игровая, трудовая деятельность	15.45-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.25-18.30
Игры, уход домой	18.30-19.00

### 3.2. Список литературы

1. Бабаева, Т.И. Гогоберидзе А.Г. Михайлова. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство», разработанной авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена в 2011 – Санкт – Петербург, ДЕТСТВО – ПРЕСС 2011 г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – 2016г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 - 7лет. 2014г.
4. Разумовская О.К. Знай и умей. Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. 2010г.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.
8. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.
9. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду. Творческая школа для дошколят. 2005г
10. (Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) Парциальная программа «Играйте на здоровье: программа и технология ее применения в ДОУ (3-5 лет), (5-7 лет).