Администрация городского округа «Город Калининград»
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 44
(МАДОУ г.Калининград д/с №44)

236022, г.Калининград, ул.Шиллера, д.4, тел.218675, ds044@edu.klgd.ru

Принята
на Педагогическом совете
МАДОУ д/с № 44
Протокол № 1 от «25 » августа 2021г.

Утверждена
Заведующий МАДОУ д/с № 44
_____ О.Н. Полищук
Приказ от «25» августа 2021 г. № 75-о

МАДОУ Д/С № 44

Подписано цифровой подписью: МАДОУ Д/С № 44
DN: email=madouds044@eduklgd.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C3030333930343031373132 33, 1.2.643.100.3=120B3031383332303238363139, 1.2.643.100.1=120D3130323339303035393333303 9, title=Заведующий, ou=Администрация, o=МАДОУ Д/С № 44, street=УЛ. ШИЛЛЕРА, Д. 4, -, -, l=Калининград, st=39 Калининградская область, c=RU, givenName=Олеся Николаевна, sn=Полищук, cn=МАДОУ Д/С № 44
Дата: 2021.08.27 09:20:57 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основной образовательной программе дошкольного образования
МАДОУ д/с № 44
образовательная область «Физическое развитие»
первый год обучения (возраст детей 2-3 лет)
второй год обучения (возраст детей 3-4 лет)
третий год обучения (возраст детей 4-5 лет)
четвертый год обучения (возраст детей 5-6 лет)
пятый год обучения (возраст детей 6-7 лет)

г. Калининград, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка……..……...3
2. Планируемые результаты освоения рабочей программы..…..……...……..4
3. Тематическое планирование и программное содержание……..…….…….6
3.1. Первый год обучения (возраст детей 2-3 лет)……..…….…….6
3.2. Второй год обучения (возраст детей 3-4лет)……..…….……..18
3.3. Третий год обучения (возраст детей 4-5 лет)……..…….……..29
3.4. Четвертый год обучения (возраст детей 5-6 лет)……..…….……41
3.5. Пятый год обучения (возраст детей 6-7 лет)……..…….……...54
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение…..……...…66

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни" для детей 1,2,3,4,5 годов обучения (групп общеразвивающей направленности от 2 до 7 лет).

Программа разработана на основе пособия Л.И.Пензулаевой «Физическая культуры в детском саду. Младшая группа» УМК «От рождения до школы» и является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 44.

Содержание программы направлено на формирование начальных музыкально-эстетических представлений и художественно-творческих способностей ребёнка-дошкольника, а также способствует развитию гармонически развитой личности.

В данной рабочей программе раскрывается содержание музыкального образования дошкольников.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы: - показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю (2 раза в помещении (музыкально-спортивный зал, группа), 1 раз на свежем воздухе)

2-3 года – 10 минут
3-4 года – 15 минут
4-5 лет - 20 минут
5-6 лет – 25 минут
6-7 лет - 30 минут.

Объем программы каждого года обучения – 108 учебных часа
1 занятие – 1 учебный час.

Основные цели и задачи

Цель: данной программы - 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.

Задачи:

Первый год освоения

– Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

– Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

– Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

– Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Второй год освоения

– Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

– Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

– Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

– Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

– Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

– Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Третий год освоения

– Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

– Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

– Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

– Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

– Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

– Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Четвертый год освоения

– Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

– Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

– Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

– Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

– Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

– Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

– Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

– Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Пятый год освоения

– Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,

точности, выразительности их выполнения.

– Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

– Добиваться активного движения кисти руки при броске.

– Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

– Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

– Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

– Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

– Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

– Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

– Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2. Планируемые результаты освоения программы

Первый год освоения

В результате овладения программы достижения ребенка 2-3 лет выражаются в следующем:

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность

Второй год освоения

В результате овладения программы достижения ребенка 3-4 лет выражаются в следующем:

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Умеет бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать в длину и на месте.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Третий год освоения

В результате овладения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем:

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

• Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

• Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

• Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

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

Четвертый год освоения

В результате овладения программы достижения ребенка 5-6 лет выражаются в следующем:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

• Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Имеет хорошую координацию движений, сохраняет устойчивое равновесие при катании на двухколесном велосипеде, самокате.
- Владеет элементами спортивных игр: баскетбола, футбола.
- С удовольствием участвует в эстафетах, проявляет инициативу.

• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

• Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

• Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

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

Пятый год освоения

В результате овладения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

• Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Владеет навыками перестроения на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу
- Имеет хорошую координацию движений, сохраняет устойчивое равновесие при катании на двухколесном велосипеде, самокате.
- Владеет элементами спортивных игр: баскетбола, футбола, организует их и активно участвует.
- С удовольствием участвует в эстафетах, проявляет инициативу.

• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Самостоятельно организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

3. Тематический план и программное содержание

Тематический план и программное содержание по образовательной области «Физическое развитие» вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни" первый год обучения (возраст 2 – 3 года)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Вводное занятие	Знакомство с залом, инвентарем.
2	"Веселый паровозик"	Ходьба, сохраняя дистанцию. Прыжки на двух ногах. Проползание заданного расстояния.
3*	"Веселя тропинка"	Ходьба по прямой дорожке, ОРУ без предметов, игра "По ровненькой дорожке "Занятие проводится на воздухе.(*)
4-5	«Вот как мы умеем!»	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, прыжки на двух ногах с хлопками, катание мяча.
6*	"Веселые цыплята"	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба "стайкой" и за инструкторм. Занятие проводится на воздухе.
7-8	«Хитрые мышата»	Бег в разных направлениях, проползание в обруч, прокатывание мяча.
9*	"По тропинке"	Ходьба с изменением направления, ОРУ без предметов, прыжки на двух ногах.
10-11	«Зайка серенький»	Подпрыгивания до касания предметов, проползание в обруч, прокатывание мяча.
12*	«Разноцветные листочки»	Прыжки на двух ногах, бег и ходьба к заданным ориентирам. Занятие проводится на воздухе.
13	«В гости к кукле Кате»	Ходьба и бег "стайкой", подпрыгивания вверх, подползания.
14	"Мы веселые ребята"	Комплекс ОРУ без предметов. Подпрыгивания вверх, прокатывания мяча.
15*	«В гости к елке»	Прыжки с продвижением вперед, бег к заданным ориентирам. Занятие проводится на воздухе.
16-17	«Разноцветная пирамидка»	Проползание в обруч, подпрыгивания вверх, катание мяча, подбор предметов с пола.
18*	«Накормим котика»	Ходьба по кругу, перенос предметов. .Занятие проводится на воздухе.
19-20	"Озорные котята"	Ходьба по кругу. подпрыгивания вверх, проползание под предметами.
21*	«Подарок от зайчика»	Ходьба и бег врассыпную, прыжки на двух ногах, комплекс ОРУ. Занятие на воздухе.
22-23	"Веселый мяч"	Проползание под предметами, прокатывание мяча, ловля мяча.
24*	«В гости к Михаилу Потапычу»	Ходьба с изменением направления, комплекс ОРУ без предметов. .Занятие проводится на воздухе.
25-26	«Кузнечики»	Ходьба с перешагиванием через предметы, перепрыгивания через предметы на полу, скатывания мяча с горки.
27*	«Еду к бабе, еду к деду»	Ходьба с сохранением дистанции, бег врассыпную. .Занятие проводится на воздухе.

28-29	«Догонялки»	Ходьба, перешагивая через предметы, догоняя катящиеся предметы. Прокатывание мяча
30*	«Бравые солдаты»	Ходьба по кругу, ходьба с согласованными движениями рук. .Занятие проводится на воздухе.
31-32	«Через ручеек»	Ходьба и бег с перешагиванием препятствий. Подпрыгивания, прокатывание мяча.
33*	"Веселые снежинки"	Ходьба с перешагиваниями препятствий, Бег врассыпную. .Занятие проводится на воздухе.
34-35	«Поиграем с Матрешкой»	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, бег, догоняя движущиеся предметы. Прокатывание мяча, пролезание под предметами.
36*	«Колобок»	Ходьба по зрительным ориентирам, прыжки на двух ногах. .Занятие проводится на воздухе.
37-38	«Веселые глазки»	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, ловля мяча, перебрасывание мяча.
39*	"Снежная сказка"	Ходьба врассыпную, метание в цель, бег по кругу. .Занятие проводится на воздухе.
40-41	«Божьи коровки»	Ходьба приставными шагами по кругу, бег со сменой нправления, перелезания и подползания.
42*	«Забавные воробышки»	Метание в цель, прыжки через предметы.Занятие проводится на воздухе.
43-44	«Веселые гномы»	Проползание в обруч, перелезания и пролезание под предметами. Прокатывание мячей.
45*	«Наш муравейник»	Ходьба и бег врассыпную по сигналу педагога. .Занятие проводится на воздухе.
46-47	«Как Мишка здоровым стал»	Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мячей.
48*	«Нам не скучно»	Ходьба с перешагиванием, прыжки спродвижением вперед. .Занятие проводится на воздухе.
49-50	«Веселые потешки»	Прыжки на месте, ходьба с перешагиванием через предметы, перепрыгивания через веревочку.
51*	«Разноцветные бабочки»	Ходьба с изменением направления по звуковому сигналу. .Занятие проводится на воздухе.
52-53	«Курочка и цыплята»	Ходьба и бег с изменением направления по звуковому сигналу. Пряжки в длину. Катание мяча.
54*	«Есть у солнышка друзья»	Прыжки в длину, спрыгивания со скамейки.
55-56	«Котенок»	Прыжки в длину с места, прокатывание мяча, перелезание через бревно.
57*	«Где же ваши погремушки?»	Прыжки в длину, спрыгивания со скамейки. .Занятие проводится на воздухе.
58-59	«Витаминки»	Прокатывание мяча ,броски мяча, проползание под веревку.
60*	«Волшебный сундучок»	Ходьба и бег с изменением направления по звуковому сигналу. Перелезание через бревно. .Занятие проводится на воздухе.
61-62	«Покататься я хочу»	Перелезание через бревно, перепрыгивания через предметы, прокатывания мяча.
63*	«Прогулка в лес»	Подлезание под шнур, прыжки с продвижением, перелезания. Занятие проводится на воздухе.
64-65	"Веселая прогулка"	Бег и ходьба между ориентирами, перепрыгивания, перелезания, прокатывание мяча.
66*	"В гости к сказке"	Ходьба по зрительным ориентирам, Перелезание и пролезание. Занятие проводится на воздухе.
67-68	"Мой веселый звонкий	Прокатывание мяча различными способами. Занятие проводится

	мяч"	на воздухе.
69*	"Попади в цель"	Метание мешочков в цель, перепрыгивания через препятствия. .Занятие проводится на воздухе.
70-71	"Озорные лягушата"	Прыжки с продвижением вперед, перепрыгивания через препятствия.
73*	«Медвежата на прогулке»	Перешагивания через препятствия, перелезания, перепрыгивания. .Занятие проводится на воздухе.
74-75	«Веселые потешки»	Ходьба с различной постановкой стоп, перелезания и подлезания под препятствиями.
76*	«Дедушка лесовичок»	Ходьба со сменой направления по сигналу, бег по зрительным ориентирам. .Занятие проводится на воздухе.
77-78	«По грибы, по ягоды»	Ходьба с различной постановкой стоп, подбор предметов с пола и складывание их в корзину.
79*	«Воробьишки»	Ходьба по зрительным ориентирам, бег «стайкой», перелезание через препятствие. .Занятие проводится на воздухе.
80-81	«Зайчишки-трусишки»	Ходьба и бег различными способами, прыжки с продвижением вперед, прыжки вверх.
82*	«В лесу на прогулке»	Ходьба по зрительным ориентирам, медленный бег, перелезание через валик. .Занятие проводится на воздухе.
83-84	«Мишки по лесу идут»	Ходьба с различной постановкой стоп, прыжки на месте и продвижением вперед
85*	«Пройди по дорожке»	Ходьба между двух линий, подпрыгивания до предмета. бег с изменением направления. .Занятие проводится на воздухе.
86-87	«Курочка-ряба»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам, прыжки на двух ногах вперед и вверх.
88*	«Машенька и медведь»	Ходьба и бег со сменой направления, собирание предметов с пола. .Занятие проводится на воздухе.
89-90	«Веселые утята»	Ходьба с изменением направления по сигналу, влезание на гимнастическую стенку, прокатывание мяча, ловля мяча.
91*	«Разноцветные шарики»	Бег по зрительным ориентирам, прыжки с продвижением от игрушки к игрушке. .Занятие проводится на воздухе.
92-93	«Веселые горки»	Скатывание мяча с горки, лазанье на гимнастической стенке, проползание под предметами.
94*	«Ручеек»	Медленный бег, ходьба с перешагиваниями .Прокатывание мяча, переползание. .Занятие проводится на воздухе.
95-96	«Озорные лягушата»	Прыжки на двух ногах в длину и вверх, ходьба с перешагиванием, прокатывание мяча.
97*	«Веселый паровозик»	Медленный бег до 80м, влезание на опору и соскок. .Занятие проводится на воздухе.
98-99	«Попрыгунчики»	Ходьба по ориентирам, прыжки вверх, перепрыгивания, соскок со скамейки.
100*	«Забавные зверята»	Ходьба с различной постановкой стоп, прыжки в длину, подпрыгивания. .Занятие проводится на воздухе.
101-102	«На прогулке»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам, ползанье на заданную дистанцию, прокатывание мячей.
103*	«Кошкин дом»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам, залезания и перелезания. .Занятие проводится на воздухе.
104-105	«Лесная тропинка»	Ходьба, огибая предметы, подползание, перепрыгивания через веревку, лежащую на полу.
106*	«По Ягоды»	Перешагивания и перелезания, перепрыгивания, подбор предметов с пола. Занятие проводится на воздухе.
107-108	«Веселый зоопарк»	Перешагивания веревки, перелезания, лазанье по гимнастической стенке.

Тематический план и программное содержание по образовательной области «Физическое развитие»
вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни"
второй год обучения (возраст 3 – 4 года)

№ п/п	Содержание
1 2	Учить начинать ходьбу по сигналу. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. *Подвижная игра* «У медведя во бору»
3	Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». Упражнения в ходьбе по узкой дорожке (20 см.)
4 5	Учить подлезать под веревку. Учить бросать предмет в горизонтальную цель. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»
6	Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, через стороны.
7 8	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Учить прыгать в длину с места. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. *Подвижная игра* «Поезд»
9	Подвижная игра с метанием «Попади в круг». Упражнения в беге: в колонне по прямой, извилистой дорожке (ширина 30 см)
10 11	Закреплять выполнение прыжка на месте на двух ногах. Учить ходить по наклонной доске. *Подвижная игра* «Найди свой домик»
12	Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». Упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
13 14	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. *Подвижная игра* «Поезд», *малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?»
15	Подвижная игра с бегом «Птички и птенчики». Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля.
16 17	Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. *Подвижная игра* «У медведя во бору»
18	Подвижная игра с бегом «Найди свой цвет». Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)
19 20	Учить: - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур.

	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. *Подвижная игра* «Бежать к флажку», *малоподвижная игра* «Угадай, чей голосок?»
21	Подвижная игра с бегом «Лохматый пес» Упражнения с мячом: прокатывание через воротца (ширина 50 см.)
22 23	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»
24	Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад Прыжки через предметы (высота 5 см.) Бросание мяча в горизонтальную цель 2-мя руками от груди
25 26	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *Малоподвижнав игра* «Где спрятался мышонок?»
27	Подвижная игра «Наседка и цыплята» Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние – 1 м.)
28 29	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Трамвай»
30	Подвижная игра с ползанием « Мыши в кладовой» Игровое упражнение с прыжками «Из кружка в кружок»
31 32	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; - ползать на четвереньках
33	Подвижная игра с бегом «Трамвай». Упражнения в лазанье: пролезание в обруч
34 35	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади. *Подвижная игра* «Найди свой домик»
36	Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
37 38	Учить: - ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. *Подвижная игра* «Наседка и цыплята», *малоподвижная игра* «Лошадки»
39	Подвижная игра с лазаньем «Кролики». Упражнения в беге и координации: бег по площадке, по сигналу бежать в указанное место
40 41	Учить: - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Поезд»

42	Подвижная игра «Сбей кеглю» Игровое упражнение : ходьба с перешагиванием снежных кочек
43 44	Учить: - ходить и бегать врассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. *Подвижная игра* «Птички и птенчики»
45	Подвижная игра с бегом «Лохматый пес». Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой
46 47	Учить: - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Воробышки и кот», *малоподвижная игра* «Каравай»
48	Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот» Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»
59 50	Познакомить: - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. *Подвижная игра* «Кролики»
51	Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». Игровое упражнение «Гномы» - ходьба друг за другом в колонне, приставляя пятку к носку
52 53	Учить: - ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. *Подвижные игры* «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч»,?»
54	Подвижная игра с бегом «Мыши и кот». Бросание и ловля мяча друг другу
55 56	Упражнять: - в ходьбе парами и беге врассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»
57	Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». Игровое упражнение : прыжки на двух ногах, доставая подвешенный предмет.
58 59	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»
60	Подвижная игра на ориентировку «Найди свое место» Ходьба и бег с выполнением заданий Катание на санках
61 62	Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную; - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. *Подвижная игра* «Птички в гнездышке»
63	Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». Скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого

64 65	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги *Подвижная игра* «Угадай, кто кричит
66	Подвижная игра с метанием «Кто попадет в круг» Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 50 см)
67 68	Упражнять: - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - беге врассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не 13касаясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?»
69	Подвижная игра на ориентировку «Найди, что спрятано» Упражнения в лазанье: перелезание через снежный вал Катание на санках
70 71	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - беге врассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Кролики»
72	Подвижная игра «Найди свой цвет» Игровое упражнение в равновесии «Покружись» Катание на санках
73 74	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»
75	Игровое упражнение «Приседай Игровое упражнение «Поймай мяч» Катание на санках
76 77	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами *Подвижная игра* «Птички и птенчики»
78	Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку» Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
79 80	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками *Подвижная игра* «Наседка и цыплята»,
81	Подвижная игра с бегом «Поезд» Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 1 м)
82 83	Упражнять: - в ходьбе парами; - беге врассыпную; - ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу *Подвижные игры* «Трамвай»,
84	Подвижная игра с бегом «Мыши и кот» Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя
85 86	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе

	на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Курочка-хохлатка», *малоподвижная игра* «Где цыпленок?»
87	Подвижная игра с лазаньем «Кролики». Упражнения с мячом: метание в горизонтальную цель двумя руками снизу
88 89	У п р а ж н я т ь: - ходить колонной по одному; - бегать врассыпную; - в прыжках с места. П р о д о л ж а т ь учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Пройди тихо»
90	Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку» Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) Метание на дальность правой и левой рукой
91 92	У п р а ж н я т ь: - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?»
93	Игровое упражнение: передай мяч над головой Игровое упражнение с прыжками: через 4-6 линий Пролезание в обручи
94 95	У п р а ж н я т ь: - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль»
96	Игровое упражнение с прыжками: в длину с места Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, приставным шагом Бросание мяча вверх и ловля
97 98	У п р а ж н я т ь: - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Найди цыпленка»
99	Игровое упражнение: метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой Ходьба и бег между предметами Прыжки в длину с места через 2 линии (расстояние 30 см)
100 101	У п р а ж н я т ь: - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Огуречик, огуречик...», *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал
102	Прыжки на 2-х ногах через предметы. Пролезание в обруч Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком
103 104	У п р а ж н я т ь: - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - ползании по скамейке на ладонях и коленях.

	Подвижная игра «Воробышки и кот»
105	Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Метание на дальность правой и левой рукой Прыжки вокруг предметов и между ними
106 107	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. З а к р е п л я т ь умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Каравай
108	Бросание мяча о землю и ловля (2-3 раза подряд) Бег змейкой, врассыпную, с выполнением заданий Спрыгивание с высоты 20 см.

Тематический план и программное содержание по образовательной области «Физическое развитие»
вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни"
третий год обучения (возраст 4 – 5 лет)

№ п/п	Содержание
1 2	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка
3	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.
4 5	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу
6	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.
7 8	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями
9	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.
10 11	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (вы- сота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
12	. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур.

13 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше
15	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), броса-ние о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)
16 17	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
18	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)
19 20	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии
21	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за го-ловы через сетку (расстояние 2 м)
22 23	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
24	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание теннисного мяча вдаль правой и ле-вой рукой
25 26	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)
27	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола
28 29	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние Зм
30	. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под шнур
31 32	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию
33	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» -ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно

34 35	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
36	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке,по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
37 38	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)
39	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны
40 41	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей
42	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой
43 44	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
45	. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»
46 47	I. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
48	1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне
49 50	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)
51	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам
52 53	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)
54	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.

55 56	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
57	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)
58 59	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
60	1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза
61 62	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)
63	1. Подвижная игра с метанием «Кто попадет в цель» 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см)
64 65	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке
66	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: подлезание в воротца.
67 68	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)
69	1. Игровое упражнение «Метелица» 2. Игровое упражнение в равновесии «Покружись» 3. Катание на санках
70 71	1. Ходьба и бег по на клонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
72	1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит» 2. Игровое упражнение «Найдем Снегурочку» 3. Катание на санках
73 74	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз
75	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
76 77	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд

78	1. Подвижная игра с бегом «Цвет-ные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)
79 80	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти
81	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
82 83	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
84	. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
85 86	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше
87	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)
88 89	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
90	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи
91 92	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии
93	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч
94 95	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
96	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом
96 98	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность
99	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком
100 101	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.

	3. Прыжки через скакалку. 4.Подвижная игра «Удочка»
102	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления
103 104	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек
105	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки
106 107	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
108	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад

Тематический план и программное содержание по образовательной области «Физическое развитие»
вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни"
четвертый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Содержание
1 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)
3	1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля с хлопками.
4 5	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)
6	1. Подвижная игра с бегом «мы веселые ребята» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
7 8	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда

9	1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на полу» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом Прокатывать правой и левой ногой в заданном направлении
10 11	*Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). *Эстафеты:* 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
12	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом:бросание вверх и ловля (не менее 10 раз подряд);удар о землю и ловля
13 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу
15	1. Подвижная игра с прыжками «Удочка». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – перестроение в колонну по двое
16 17	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком
18	1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки в длину с разбега
19 20	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч го-ловой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа
21	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение с мячом – отбивание о землю в ходьбе 3. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)
22 23	*Игровые упражнения:* 1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». *Эстафеты:* 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2-3 команды)
24	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Упражнения в прыжках: Прыжки на одной ноге поочередно 3. Упражнения в лазании: пролезание в обруч боком.
25 26	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур
27	1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч». 2. Прыжки на двух ногах на месте разными способами.

	3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
28 29	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
30	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
31 32	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
33	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)
34 35	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе
36	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба с высоким подниманием колен, змейкой, мелким и широким шагом
37 38	*Игровые упражнения:* 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». *Эстафеты:* 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»
39	1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу
40 41	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги
42	1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков». 2. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги
43 44	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м).3. Упражнение «Крокодил».4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)

45	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)
46 47	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой -«Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания
48	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу,
49 50	*Игровые упражнения:* 1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки». *Эстафеты:* 1. «Передал - садись».2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8. «Паутинки» (обручи, ленты)
51	1. Упражнения, имитирующие ходьбу на лыжах: скользящий шаг. 2. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
52 53	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку(40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками
54	1. Упражнения в ходьбе по уменьшенной площади. 2. Упражнение в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. 3. Игра «Найдем кролика»
55 56	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч
57	1.Упражнения в ходьбе со сменой ведущего. 2.Метание снежков на дальность 3. Игра «Лошадки»
58 59	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове
60	. Упражнения в ходьбе с перешагиванием через снежные кирпичики. 2. Метание снежков «Сбей кеглю» 3. Игра «Найди себе пару»
61	1. Игровое упражнение «Туннель» 2. Подвижная игра «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны

62 63	*Игровые упражнения:* 1. Ведение мяча клюшкой -«Ловкий хоккеист».2. «Догони пару».3. «Снайперы» (кегли, 4. «Точный пас».5. «Мороз - красный нос».6. «Жмурки».7. «Платочек». *Эстафеты:* 1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси - не урони».3. «Пробеги - не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом»
64	1. Игровое упражнение на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Игровое упражнение - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
65 66	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров
67	1. Подвижная игра на ориентировку «Самолеты». 2. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)
68 69	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча
70 71	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
72	. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Игра «Пустое место»
73 74	*Игровые упражнения:* 1. «Пробеги - не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:* 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
75	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Эстафета парами
76 77	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.

	2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом
78	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Игровое упражнение «Пронеси мяч»
79 80	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе
81	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед
82 83	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом
84	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Обучение прыжкам через скакалку
85 86	*Игровые упражнения:* 1. «Через болото по кочкам»(из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты:* 1. «Пингвины».2. «Пробеги - не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень - корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
87	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове 3. Прыжки через скакалку
88 89	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы
90	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) 3. Прыжки через скакалку
91 92	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега
93	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки боком через 5-6 предметов

94 95	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега
96	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг 3. Прыжки боком через 5-6 предметов
97 98	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее соберется?».2. «Переброс - поймай».3. «Передал - садись». 4, «Дни недели». Эстафеты: 1. Бег со скакалкой.2. «Рыбак и рыбаки».3. «Мяч через сетку».4. «Быстро разложи - быстро собери».5. «Мышеловка».6. «Ловишки с ленточкой»
99	. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Прыжки в длину с места
100 101	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленомна каждый шаг
102	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны 3. Прыжки в длину с места
103 104	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой
105	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно 3. Прыжки в длину с разбега
106 107	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»
108	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами 3. Прыжки в длину с разбега

Тематический план и программное содержание по образовательной области «Физическое развитие»
вид деятельности «Физическая культура. Формирование здорового образа жизни"
Пятый год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Содержание
1 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)
3	1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля с хлопками.
4 5	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)
6	1. Подвижная игра с бегом «мы веселые ребята» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
7 8	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда
9	1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на полу» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом Прокатывать правой и левой ногой в заданном направлении
10 11	*Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). *Эстафеты:* 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
12	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом:бросание вверх и ловля (не менее 10 раз подряд);удар о землю и ловля
13 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу
15	1. Подвижная игра с прыжками «Удочка». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – перестроение в колонну по двое
16 17	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком

18	1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки в длину с разбега
19 20	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа
21	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение с мячом – отбивание о землю в ходьбе 3. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)
22 23	*Игровые упражнения:* 1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». *Эстафеты:* 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2-3 команды)
24	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Упражнения в прыжках: Прыжки на одной ноге поочередно 3. Упражнения в лазании: пролезание в обруч боком.
25 26	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур
27	1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч». 2. Прыжки на двух ногах на месте разными способами. 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
28 29	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
30	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
31 32	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
33	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая - назад)
34 35	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе
36	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба с высоким подниманием колен, змейкой, мелким и широким шагом
37 38	*Игровые упражнения:* 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка».

	5. «Придумай фигуру». *Эстафеты:* 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»
39	1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу
40 41	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги
42	1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков». 2. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги
43 44	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м).3. Упражнение «Крокодил».4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)
45	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)
46 47	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой -«Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания
48	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу,
49 50	*Игровые упражнения:* 1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки». *Эстафеты:* 1. «Передал - садись».2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8. «Паутинки» (обручи, ленты)
51	1. Упражнения, имитирующие ходьбу на лыжах: скользящий шаг. 2. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
52 53	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку(40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками

54	1. Упражнения в ходьбе по уменьшенной площади. 2. Упражнение в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. 3. Игра «Найдем кролика»
55 56	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч
57	1.Упражнения в ходьбе со сменой ведущего. 2.Метание снежков на дальность 3. Игра «Лошадки»
58 59	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове
60	. Упражнения в ходьбе с перешагиванием через снежные кирпичики. 2. Метание снежков «Сбей кеглю» 3. Игра «Найди себе пару»
61	1. Игровое упражнение «Туннель» 2. Подвижная игра «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
62 63	*Игровые упражнения:* 1. Ведение мяча клюшкой -«Ловкий хоккеист».2. «Догони пару».3. «Снайперы» (кегли, 4. «Точный пас».5. «Мороз - красный нос».6. «Жмурки».7. «Платочек». *Эстафеты:* 1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси - не урони».3. «Пробеги - не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом»
64	1. Игровое упражнение на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Игровое упражнение - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
65 66	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров
67	1. Подвижная игра на ориентировку «Самолеты». 2. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая - назад)
68 69	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча
70	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.

	4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
71 72	. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Игра «Пустое место»
73 74	*Игровые упражнения:* 1. «Пробеги - не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:* 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
75	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Эстафета парами
76 77	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом
78	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Игровое упражнение «Пронеси мяч»
79 80	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе
81	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед
82 83	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом
84	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Обучение прыжкам через скакалку
85 86	*Игровые упражнения:* 1. «Через болото по кочкам»(из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты:* 1. «Пингвины».2. «Пробеги - не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень - корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
87	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове

	3. Прыжки через скакалку
88 89	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы
90	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) 3. Прыжки через скакалку
91 92	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега
93	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки боком через 5-6 предметов
94 95	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега
96	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг 3. Прыжки боком через 5-6 предметов
97 98	*Игровые упражнения:* 1. «Кто быстрее соберется?».2. «Переброс - поймай».3. «Передал - садись». 4, «Дни недели». *Эстафеты:* 1. Бег со скакалкой.2. «Рыбак и рыбаки».3. «Мяч через сетку».4. «Быстро разложи - быстро собери».5. «Мышеловка».6. «Ловишки с ленточкой»
99	. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Прыжки в длину с места
100 101	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг
102	1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны 3. Прыжки в длину с места
103 104	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя

	руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой
105	1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно 3. Прыжки в длину с разбега
106 107	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»
108	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами 3. Прыжки в длину с разбега

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Музыкально-физкультурный зал	33,2
2.	Спальня***	49,4
3.	Спортивные уголки на группах	4

***** в групповых помещениях занятия проводятся при неблагоприятной эпидемиологической обстановке, если существует высокий риск заражения детей инфекционными заболеваниями, в том числе коронавирусной инфекцией.**

4.2. Методическое обеспечение

№ п/п	Автор	Название	Издание
1	Л.Д. Глазырина	Физическая культура дошкольникам	М.: Гуманит .Изд. Центр ВЛАДОС, 2001г
2	Л.И.Пензулаева	«Физическая культура в детском саду. Младшая группа».	М.: Мозаика – Синтез 2015
3	Т.Барышникова	«Игры на воздухе»	СПб: Кристалл, КОРОНА принт, 1998

4.3. Средства обучения

№	Наименование	Количество
1	Скамейка гимнастическая	2
2	Мат	5
3	Тоннель	1

4	Настенная лесенка (шв. стенка)	1
5	Мячи:	
5.1	фитбол	9
5.2	баскетбольный: - малый; - большой;	 5 1
5.3	средние детские	5
5.4	мячи для метания	15
6	Обручи пластмассовые	14
7	Скакалки	6
8	Гимнастические палки: - пластмассовые; - деревянные	 12 14
9	Корзина баскетбольная	1
10	Конусы	10
11	Канат	1
12	Мешочки с песком	6
13	Гантели	16