

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Калининграда лицей № 17

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
«30» 08 2023г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ лицея №17:
_____ В.А. Широкова
Приказ от «03» 10 2023 г. №379

Рабочая программа

по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
на 2023 -2024 учебный год

Третий год обучения (4-5 лет)

1. Пояснительная записка

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребенка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.). В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа образовательной программы дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 и на основе нормативно-правовых документов:
- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 4 до 5 лет. Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

2. Цель и основные задачи:

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
2. Продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
3. Продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость; - воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4. Воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
5. Сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
6. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
7. Воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

3. Планируемые результаты освоения программы

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

1. Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
2. Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
3. Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
4. Ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

1. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и 1 на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

5.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. 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). Упражнение 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 необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности. 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 изза 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 заруки, 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.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом, на месте. **Спортивные**

упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полу-елочкой».

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.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

6.Календарно – тематическое планирование

Количество занятий всего – 72

Количество занятий в месяц – 8

Продолжительность занятий – 20 минут

Педагогический мониторинг по физическому развитию проводится два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май)

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;
- метода ГТО - дети 6-7 лет. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Тематический план

п/п№	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь					
1	Построение в одну шеренгу, приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному	Без предметов	Подскоки на месте, катание мяча в парах	«Бегите ко мне»	Дыхательная гимнастика
2	Построение в одну шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному	Без предметов	Подскоки на месте с поворотом вокруг себя, катание мяча по скамейке	«Бегите ко мне»	Пальчиковая гимнастика
3	Ходьба и бег «стайкой»	С лентами	Лазание на четвереньках, прыжки на месте, с движениями рук	«Солнышко и дождик»	Ходьба по кругу
4	Ходьба и бег «стайкой»	С мячом	Лазание на четвереньках,	«Солнышко и дождик»	Гимнастика для глаз

			подбрасывание мяча вверх и ловля		
5	Ходьба и бег с заданиями под музыку	С веревкой	Катание мяча под дугой, прыжки на месте с доставанием подвешенного предмета	«Поймай бабочку»	Дыхательная гимнастика
6	Ходьба и бег с заданиями под музыку	Ритмическая гимнастика	Катание мяча под дугой, прыжки на месте на носках	«Поймай бабочку»	Ходьба с заданиями для рук
7	Медленный бег 30-40 сек	Ритмическая гимнастика	Перешагивания через препятствия (10-15 см), отбивание мяча об пол двумя руками и ловля	«День и ночь»	Пальчиковая гимнастика
8	Корректирующая ходьба	Без предметов	Бег между линиями (25-30 см), подбрасывание мяча вверх и ловля	«День и ночь»	Игра малой подвижности
9	Ходьба в чередовании с бегом	С гантелями	Прыжки на одной ноге (правой, левой), ползание на высоких четвереньках	«Найди свой цвет»	Дыхательная гимнастика
10	Построение в шеренгу по росту, игра «Найди свое место»	С мячом	Прыжки на одной ноге (правой, левой), прокатывание мяча друг другу в парах	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности
Октябрь					
11	Построение в две колонны, ходьба и бег в двух колоннах	Без предметов	Перепрыгивание двумя ногами через веревку, метание мешочка в цель	«Лягушки»	Пальчиковая гимнастика
12	Построение в две колонны, ходьба и бег в двух колоннах	С лентами		«Лягушки»	Гимнастика для стоп
13	Корректирующая	Ритмическая	Ходьба по скамейке с	«У медведя во	Гимнастика для глаз

	ходьба, бег с захлестом голени назад	гимнастика	мешочком на голове, прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений	бору»	
14	Ходьба «змейкой», бег с захлестом голени назад	Без предметов	Сюжетное по сказке «Теремок»	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности
15	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	С кубиками	Прямой галоп по кругу, ходьба по скамейке на носках	«Мы веселые ребята»	Дыхательная гимнастика
16	«Дорожка здоровья»	Ритмическая гимнастика	Прямой галоп по кругу, перебрасывание мяча в парах	«Мы веселые ребята»	Пальчиковая гимнастика
17	Бег с высоким подниманием колен	С мячом	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча под дугой	«Мышеловка»	Гимнастика для стоп
18	Бег с высоким подниманием колен	С гантелями	Сюжетное «Зоопарк»	«Мышеловка»	Игра малой подвижности
Ноябрь					
19	Корректирующая ходьба	С лентами	Подползание под дугой боком, выпрыгивания из приседа, подбрасывание и ловля мяча	«Автомобили»	Ходьба с движением рук
20	Ходьба и бег со сменой темпа	С кубиками	Подползание под дугой боком, выпрыгивание вверх на двух ногах с поворотом вокруг себя, бросание мяча в обруч	«Автомобили»	Пальчиковая гимнастика
21	Ходьба и бег со сменой темпа	Без предметов	Ползание по скамейке на высоких четвереньках,	«Гуси, гуси»	Гимнастика для глаз

			перепрыгивание через предметы двумя ногами, отбивание мяча об пол и ловля		
22	«Дорожка здоровья»	Ритмическая гимнастика	Сюжетное по сказке «Теремок»	«Гуси, гуси»	Гимнастика для стоп
23	Ходьба и бег с приседаниями	С мячом	Ходьба по скамейке вдвоем сходясь и расходясь, подлезание под дугу прямо	Музыкальная игра «Зайка»	Игра малой подвижности
24	Ходьба и бег с приседаниями	С гимнастическими палками	Подлезание под дугу прямо, метание мешочка через веревку	Музыкальная игра «Зайка»	Дыхательная гимнастика
25	Корректирующая ходьба	Без предметов	Бросание мяча воспитателю и друг другу, переход по рейкам гимнастической стенки боком приставным шагом	«Птички»	Ходьба с движением рук
26	Ходьба и бег «змейкой»	Без предметов	Сюжетное «Зоопарк»	«У медведя во бору»	Пальчиковая гимнастика
Декабрь					
27	Бег со сменой темпа	С лентами	Лазание по гимнастической стенке, прыжки в высоту через шнур (5 см)	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности
28		Со снежками	Лазание по гимнастической стенке, метание мяча через веревку	Музыкальная игра «Холодно»	
29	«Дорожка здоровья»	Без предметов	Игры с мячом,	«Мой веселый звонкий мяч»	Гимнастика для стоп
30		Ритмическая гимнастика	Игры с мячом, перепрыгивание через предметы	«Бегите ко мне»	Ходьба с движением рук
31	Построение в	С	Ходьба по скамейки	Музыкальная	Пальчиковая

	шеренгу по росту, повороты переступанием направо, налево на месте	гимнастическими палками	на носках, спрыгивание, метание мешка в цель	игра «Зайка»	гимнастика
32	Построение в шеренгу по росту, повороты переступанием направо, налево и кругом на месте	Без предметов	Ходьба по скамейки с перешагиванием через предметы, прыжки со сменой ног, боком (вправо, влево)	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба с заданиями для рук
33	Корректирующая ходьба	С гантелями	Сюжетное по сказке «Теремок»	Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для глаз
34	Ходьба в чередовании с бегом	С малыми мячами		Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для стоп
Январь					
35	Подскоки с продвижением, бег с высоким подниманием колен	С мячом	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
36	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Со снежкам и	Эстафеты		Ходьба с заданиями для рук
37	Бег со сменой ведущего	Ритмическая гимнастика	Прыжки со сменой ног	«Бегите ко мне»	Пальчиковая гимнастика
38	«Дорожка здоровья»	С гимнастическими палками	Сюжетное «Зоопарк»	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности
39	Ходьба и бег «змейкой»	С гантелями	Челночный бег, прыжки в высоту через шнур (5 см)	«Мы веселые ребята»	Дыхательная гимнастика
40	Бег с приседанием по команде	Без предметов	Челночный бег, перебрасывание мяча в парах	Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для глаз
Февраль					
41	Корректирующая	С лентами	Ползание по	«Мышеловка»	Ходьба с движением

	ходьба		скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками, бросок мяча в кольцо		рук
42	Бег с ускорением по команде	Ритмическая гимнастика	Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками, равновесие на одной ноге (на возвышенности)	Музыкальная игра «Зайка»	Пальчиковая гимнастика
43	Бег в медленном темпе до 2 мин.	С малыми мячами	Прыжки через резинку, бросание мяча из-за головы	Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для стоп
44	Бег в колонне парами	С кубиками	Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно, бросок мешка в цель	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба с заданиями для рук
45	«Дорожка здоровья»	Со снежками	Ходьба по скамейки с перешагиванием через предметы, отбивание об пол мяча подряд не менее 5 раз	«Волк во рву»	Игра малой подвижности
46	Ходьба и бег, повторяя за ведущим («иголочка и ниточка»)	Ритмическая гимнастика	Эстафеты		Гимнастика для глаз
47	Построение в шеренгу по росту («найди свое место»)	Без предметов	Сюжетное по сказке «Теремок»	«Мышеловка»	Пальчиковая гимнастика
48	Прямой галоп	С гантелями	Эстафеты		Ходьба с

					заданиями для рук
Март					
49	Корректирующая ходьба	Без предметов	Челночный бег	«Лягушки»	Дыхательная гимнастика
50	Бег в медленном темпе до 2 мин.	С малыми мячами	Сюжетное «Зоопарк»	Музыкальная игра «Зайка»	Игра малой подвижности
51	Боковой галоп	Ритмическая гимнастика	Прыжки в длину с места, перебрасывание мяча в парах (разными способами)	«Птички»	Ходьба с заданиями для рук
52	«Дорожка здоровья»	Без предметов	Прыжки в длину с места, бросок мяча в кольцо от груди	«Автомобили»	Гимнастика для стоп
53	Ходьба и бег, повторяя за ведущим («иголочка и ниточка»)	С кубиками	Сюжетное «Лесная прогулка»	«Бегите ко мне»	Гимнастика для глаз
54	Корректирующая ходьба	С гимнастическими палками	Подъем и спуск по наклонной доске, переход с одного пролета лестницы на другой боком, подбрасывание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Пальчиковая гимнастика
55	Бег с ускорением	Без предметов	Подлезание под дугой прямо и боком, метание мешка через веревку	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности
56	Построение в шеренгу по росту («найди свое место»)	С гантелями и	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
Апрель					
57	Ходьба и бег	Ритмиче	Прыжки на двух	«Поймай	Ходьба с

	«змейкой»	ская гимнастика	ногах вокруг предмета, броски мяча с отскоком, ловля в парах	бабочку»	заданиями для рук
58	Корректирующая ходьба	С веревкой	Челночный бег, равновесие на одной ноге на возвышенности	«Лягушки»	Игра малой подвижности
59	Бег в медленном темпе до 2 мин.	Без предметов	Бег наперегонки, бросок набивного мяча снизу	«Мышеловка»	Дыхательная гимнастика
60	Ходьба и бег повторяя за ведущим («иголочка и ниточка»)	С малыми мячами	Сюжетное «Зоопарк»	«Птички»	Пальчиковая гимнастика
61	«Дорожка здоровья»	С веревкой	Влезание на гимнастическую стенку, прыгивание с куба, прокатывание мяча под дугой	«Солнышко и дождик»	Гимнастика для стоп
62	Бег на скорость 15-20м.	Без предметов	Сюжетное «Бабочки»	«Поймай бабочку»	Игра малой подвижности
63	Построение в шеренгу по росту («найди свое место»)	Ритмическая гимнастика	Бег наперегонки, отбивание мяча правой и левой рукой поочередно	«Бегите ко мне»	Гимнастика для глаз
64	Корректирующая ходьба	Без предметов	Эстафеты		Ходьба с заданиями для рук
Май					
65	Бег на скорость 15-20м.	С лентами	Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча снизу	«Лягушки»	Дыхательная гимнастика
66	Бег в медленном темпе до 2 мин.	Без предметов	Прыжок в высоту с места, метание в	«Птички»	Пальчиковая гимнастика

			даль		
67	Ходьба и бег повторяя за ведущим («иголочка и ниточка»)	С гимнастическими палками	Челночный бег	«Волк во рву»	Ходьба с заданиями для рук
68	Корригирующая ходьба	Без предметов	Сюжетное «Лесная прогулка»	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности
69	Бег на скорость 15-20м.	С кубиками	Сюжетное «Бабочки»	«Поймай бабочку»	Гимнастика для глаз
70	Бег со средней скоростью 50-60м.	Ритмическая гимнастика	Перепрыгивание из обруча в обруч, ползание по скамейке на животе	«Солнышко и дождик»	Гимнастика для стоп
71	«Дорожка здоровья»	С малыми мячами	Челночный бег, прокатывание мяча между предметами	«Лягушки»	Дыхательная гимнастика
72	Построение в шеренгу по росту («найди свое место»)	С гантелями	Эстафеты		Пальчиковая гимнастика

7.Методическое обеспечение программы

7.1. Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.
1.	Бабаева Т.И., 1. Гогоберидзе А.Г.2. Михайлова З.А.	«ДЕТСТВО» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 528стр.
2.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Программа и программные требования	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС»,

			1999. – 142стр.
3.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Средний дошкольный возраст	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999. – 271стр.

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.
1.	Алябьева Е.А.	Психогимнастика в детском саду	М.: творческий центр «Сфера», 2003.- 87стр.
2.	Бабенкова Е.А.	Как сделать осанку красивой, а походку легкой	М.: творческий центр «Сфера», 2008, - 96стр.
3.	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М.: «Просвещение», 1983. – 144стр.
4.	Ефименко Н.Н.	Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста	М.: «Лица – пресс», 1999. – 251стр.
5.	Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет	М.: творческий центр «Сфера», 2004. - 123стр.
6.	Картушина М.Ю.	Быть здоровыми хотим	М.: творческий центр «Сфера», 2004. – 383стр.

7.3. Средства обучения и воспитания

№ п/п	Название	
1.	Картотека	Картотека подвижных игр Картотека комплексов утренней гимнастики
2.	Аудио- и видео- пособия	Аэробика для малышей Ритмическая мозаика 1-4 часть Мультипликационная утренняя гимнастика для малышей

3.	Атрибуты	<ul style="list-style-type: none">➤ Набор мягких модулей➤ Ключки с шайбами➤ Обручи пластмассовые средние➤ Обручи пластмассовые большие➤ Палки гимнастические➤ Мяч фитбол➤ Скакалка детская➤ Массажный диск➤ Комплект мячей-массажеров➤ Мешочки для метания➤ Кольцеброс➤ Городки➤ Бадминтон➤ Комплект разноцветных кеглей➤ Мини-гольф➤ Мячи резиновые (комплект)➤ Ребристые дорожки➤ Мишени для метания➤ Футбольные мини ворота➤ Спортивные тренажеры➤ Шведская стенка➤ Гимнастические маты➤ Гимнастические скамейки➤ Дуги➤ Туннели➤ Спортивные тренажеры➤ Гантели➤ Степ-платформы
----	----------	--