

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 310»**

Принято на заседании
Совета педагогов

Протокол № 1
« 31 » 08 2022 года

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 310

С.И. Симонова
Приказ № 61 от « 31.08 » 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
раздел «Физическая культура»**

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Срок реализации - 1 год (с 01.09.2022 – 31.05.2023)

**Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Долгушина А.С.**

**г. Ростов-на-Дону
2022 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. 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 сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Принципы:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;

1) индивидуализация дошкольного образования;

2) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;

3) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

4) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьей;

5) возрастная адекватность дошкольного образования

Формы реализации:

- фронтальный способ;
- подгрупповой способ;
- индивидуальная работа.

Условия реализации:

· специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в музыкально-физкультурном зале, оснащенная развивающими материалами;

· организация образовательного процесса предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 15-20 минут

· совместную деятельность педагога с детьми;

· самостоятельную деятельность детей;

· проведение контрольно-диагностических занятий - 1 раз в конце каждого полугодия.

Результаты:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Материал: методическая литература, физкультурное оборудование.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание программы по разделу «Физическая культура»

Месяц	Неделя	Дата	Занятие, программное содержание, источник	Объем в мин./часах	Примечание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	01-09.09.2022	Диагностические занятия	15 15	
	2 неделя	12-16.09.2022	Занятие № 1 стр. 23 Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях Занятие № 2 стр. 24 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, в прыжках на двух ногах на месте.	15 15	
	3 неделя	19-23.09.2021	Занятие № 3 стр. 25 Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Занятие № 4 стр. 26 Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур.	15 15	
	4 неделя	26-30.09.2022	Занятие № 5 Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Занятие № 6 Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.	15 15	
ОКТАБРЬ	1 неделя	03-07.10.2022	Занятие № 7 стр. 28 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Занятие № 8 стр. 28 Задачи: Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	15 15	
	2 неделя	10-14.10.2022	Занятие № 9 стр. 29 Задачи: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Занятие № 10 стр. 29 Задачи: Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	15 15	
	3 неделя	17-21.10.2022	Занятие № 11 стр. 30 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.	15 15	

			Занятие № 12 стр. 30 Задачи: Развивать ловкость в игровом задании с мячом.		
	4 неделя	24-28.10.2022	Занятие № 13 стр. 31 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Занятие № 14 стр. 31 Задачи: Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	15 15	
НОЯБРЬ	1 неделя	31.10- 04.11.2022	Занятие № 15 стр. 33 Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Занятие № 16 стр. 33 Задачи: Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	15 15	
	2 неделя	07-11.11.2022	Занятие № 17 стр. 34 Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Занятие № 18 стр. 34 Задачи: Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.	15 15	
	3 неделя	14-18.11.2022	Занятие № 19 стр. 35 Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, упражнять в ползании. Занятие № 20 стр. 35 Задачи: Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	15 15	
	4 неделя	21-25.11.2022	Занятие № 21 стр. 37 Задачи: Упражнять в детей ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя Занятие № 22 стр. 37 Задачи: Упражнять в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	15 15	
	5 неделя	28.11- 02.12.2022	Занятие № 23 стр. 38 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках. Занятие № 24 стр. 38 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках.	15 15	
ДЕКАБРЬ	1 неделя	05-09.12.2022	Занятие № 1 стр. 48 Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске Занятие № 2 стр. 49 Задачи: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Занятие № 3 стр. 50* Задачи: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	15 15	

	2 неделя	12-16.12.2022	<p>Занятие № 4 стр. 51 Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>Занятие № 5 стр. 52 Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, с продвижением вперед, упражнять в ползании.</p> <p>Занятие № 6 стр. 52* Задачи: повторить ходьбу и бег между снежными постройками, в бросании снежков в цель.</p>	15 15	
	3 неделя	19-23.12.2022	<p>Занятие № 7 стр. 53 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить ползание по гимнастической скамейке</p> <p>Занятие № 8 стр. 54 Задачи: Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p> <p>Занятие № 9 стр. 54* Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	15 15	
	4 неделя	26-30.12.2022	<p>Занятие № 10 стр. 55 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>Занятие № 11 стр. 57 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге взявшись за руки, в равновесии и прыжках</p> <p>Занятие № 12 стр. 57* Задачи: Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p>	15 15	
	1 неделя	31.12.- 08.01.2023	НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ		
ЯНВАРЬ	2 неделя	09-13.01.2023	<p>Занятие № 13 стр. 59 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу</p> <p>Занятие № 14 стр. 60 Задачи: Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Занятие № 15 стр. 61* Задачи: Повторить игровые упражнения.</p>	15 15	
	3 неделя	16-20.01.2023	<p>Занятие № 16 стр. 61 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места.</p> <p>Занятие № 17 стр. 63 Задачи: Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Занятие № 18 стр. 63* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и метанием</p>	15 15	

ФЕВРАЛЬ	4 неделя	23-27.01.2023	<p>Занятие № 19 стр. 63 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить задание в равновесии</p> <p>Занятие № 20 стр. 64 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Занятие № 21 стр. 65* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность</p>	15 15	
	1 неделя	30.01-03.02.2023	<p>Занятие № 22 стр. 65 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>Занятие № 23 стр. 66 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Занятие № 24 стр. 66* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	15 15	
	2 неделя	6-10.02.2023	<p>Занятие № 25 стр. 68 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Занятие № 26 стр. 69 Задачи: упражнять в беге до 1 минуты, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Занятие № 27 стр. 69* Задачи: повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке</p>	15 15	
	3 неделя	13-17.02.2023	<p>Занятие № 28 стр. 70 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Занятие № 29 стр. 71 Задачи: повторить ходьбу и бег врассыпную, упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча от пола</p> <p>Занятие № 30 стр. 72* Задачи: упражнять в метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	15 15	
	4 неделя	20-24.02.2023	<p>Занятие № 31 стр. 71 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель</p> <p>Занятие № 32 стр. 72 Задачи: Упражнять в лазанье под палку и перешагивая через нее</p> <p>Занятие № 33 стр. 73* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	15 15	

МАРТ	1 неделя	27.02- 03.03.2023	<p>Занятие № 34 стр. 73 Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге, в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>Занятие № 35 стр. 74 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом</p> <p>Занятие № 36 стр. 75* Задачи: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий</p>	15 15	
	2 неделя	06-10.03.2023	<p>Занятие № 1 стр. 76 Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове.</p> <p>Занятие № 2 стр. 77 Задачи: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча развивая ловкость и глазомер</p> <p>Занятие № 3 стр. 78* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.</p>	15 15	
	3 неделя	13-17.03.2023	<p>Занятие № 4 стр. 79 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Занятие № 5 стр. 80 Задачи: Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Занятие № 6 стр. 80* Задачи: Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками</p>	15 15	
	4 неделя	20-24.03.2023	<p>Занятие № 7 стр. 81 Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках</p> <p>Занятие № 8 стр. 82 Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках</p> <p>Занятие № 9 стр. 83* Задачи: Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	15 15	
	5 неделя	27-31.03.2023	<p>Занятие № 10 стр. 83 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в лазанье и равновесии.</p> <p>Занятие № 11 стр. 84 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель</p> <p>Занятие № 12 стр. 85* Задачи: Упражнять в беге на скорость, разучить</p>	15 15	

			упражнение с прокатыванием мяча, повторить игровые упражнения с прыжками		
	1 неделя	3-07.04.2023	<p>Занятие № 13 стр. 86 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в прыжках и метании</p> <p>Занятие № 14 стр. 87 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре</p> <p>Занятие № 15 стр. 87* Задачи: упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, повторить игру «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	15 15	
	2 неделя	10-14.04.2023	<p>Занятие № 16 стр. 88 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Занятие № 17 стр. 89 Задачи: Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей</p> <p>Занятие № 18 стр. 89* Задачи: Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча</p>	15 15	
А П Р Е Л Ь	3 неделя	17-21.04.2023	<p>Занятие № 19 стр. 89 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер</p> <p>Занятие № 20 стр. 91 Задачи: Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия</p> <p>Занятие № 21 стр. 91* Задачи: Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	15 15	
	4 неделя	24-28.04.2023	<p>Занятие № 22 стр. 91 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку</p> <p>Занятие № 23 стр. 93 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия в прыжках</p> <p>Занятие № 24 стр. 93* Задачи: Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.</p>	15 15	
М А Й	1 неделя	02-05.05.2023	<p>Занятие № 25 стр. 94 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, повторить упражнения с мячом и в прыжках</p> <p>Занятие № 26 стр. 95 Задачи: упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p>	15 15	
	2 неделя	10-12.05.2023	<p>Занятие № 27 стр. 96* Задачи: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с</p>	15 15	

			мячом и воланом (бадминтон) Занятие № 28 стр. 96 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.		
	3 неделя	15-19.05.2023	Занятие № 29 стр. 97 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча. Занятие № 30 стр. 97* Задачи: Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом	15 15	
	4 неделя	22-31.05.2023	ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
	Итого занятий в год:				72
	Итого (в минутах):				1080
	Итого (в часах):				18

ИСТОЧНИКИ:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 310»

Принято на заседании
Совета педагогов

Протокол № 1
«31» 08 2022 года



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 310

С.И. Симонова
Приказ № 61 от «31» 08 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»
раздел «Физическая культура»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Срок реализации - 1 год (с 01.09.2022 – 31.05.2023)

Автор составитель:
инструктор по физической
культуре
Долгушина А.С.

г. Ростов-на-Дону
2022 год

2022 год
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. 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 сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Принципы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 1) индивидуализация дошкольного образования;
- 2) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 3) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 4) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьей;
- 5) возрастная адекватность дошкольного образования

Формы реализации:

- фронтальный способ;
- подгрупповой способ;
- индивидуальная работа.

Условия реализации:

- специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в музыкально-физкультурном зале, оснащенная развивающими материалами;
- организация образовательного процесса предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 15-20 минут
- совместную деятельность педагога с детьми;
- самостоятельную деятельность детей;
- проведение контрольно-диагностических занятий - 1 раз в конце каждого полугодия.

Результаты:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Материал: методическая литература, физкультурное оборудование.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание программы по разделу «Физическая культура»

Месяц	Неделя	Дата	Занятие, программное содержание, источник	Объем в мин./часах	Примечание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	01- 09.09.2022	Диагностические занятия	15 15 15	
	2 неделя	12- 16.09.2022	Занятие № 1 стр. 23 Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях Занятие № 2 стр. 17 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную, в прыжках с продвижением вперед.	15 15	
	3 неделя	19- 23.09.2022	Занятие № 4 стр. 19 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; упражнять в прыжках в высоту Занятие № 5 стр. 20	15 15 15	

ОКТАБРЬ			Задачи: развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		
	4 неделя	26- 30.10.2022	Занятие № 7 стр. 21 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Занятие № 8 стр. 23 Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	15 15 15	
	1 неделя	03- 07.10.2022	Занятие № 10 стр. 24 Задачи: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, повторить упражнения в равновесии и прыжках. Занятие № 11 стр. 26 Задачи: Повторять ходьбу и бег с изменением темпа движения, разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край Занятие № 12 стр. 26* Задачи: Упражнять в беге на длинные дистанции, развивать ловкость и глазомер	15 15 15	
	2 неделя	10- 14.10.2022	Занятие № 13 стр. 28 Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, в прыжках и перебрасывании мяча. Занятие № 14 стр. 29 Задачи: Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча. Занятие № 15 стр. 29* Задачи: повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в прыжках.	15 15 15	
	3 неделя	17- 21.10.2022	Занятие № 16 стр. 30 Задачи: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Занятие № 17 стр. 32 Задачи: Повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Занятие № 18 стр. 32* Задачи: Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом	15 15 15	

НОЯБРЬ	4 неделя	24- 28.10.2022	Занятие № 19 стр. 33 Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в равновесии. Занятие № 20 стр. 34 Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Занятие № 21 стр. 35* Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, повторить игровое упражнение с прыжками.	15 15 15	
	1 неделя	31- 04.11.2022	Занятие № 22 стр. 35 Задачи: Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках. Занятие № 23 стр. 37 Задачи: Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках. Занятие № 24 стр. 37* Задачи: Развивать выносливость в беге до 1,5 минут, развивать внимание в игре «Затейники».	15 15 15	
	2 неделя	07- 11.11.2022	Занятие № 25 стр. 39 Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии. Занятие № 26 стр. 41 Задачи: Развивать координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах. Занятие № 27 стр. 41* Задачи: Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	15 15 15	
	3 неделя	14- 18.11.2022	Занятие № 28 стр. 42 Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Занятие № 29 стр. 43 Задачи: повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, ведении мяча между предметами. Занятие № 30 стр. 43* Задачи: повторить бег с перешагиванием через предметы, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	15 15 15	
	4 неделя	21- 25.11.2022	Занятие № 31 стр. 44 Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в равновесии, повторить упражнения с мячом. Занятие № 32 стр. 45 Задачи: Упражнять в беге между предметами, в равновесии Занятие № 33 стр. 45* Задачи: Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах.	15 15 15	
	5 неделя	28.11- 02.12.2022	Занятие № 34 стр. 46 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий	15 15	

			<p>по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках. Занятие № 35 стр. 47 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках. Занятие № 36 стр. 47* Задачи: Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	15	
ДЕКАБРЬ	1 неделя	06- 09.12.2022	<p>Занятие № 1 стр. 48 Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске Занятие № 2 стр. 49 Задачи: Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Занятие № 3 стр. 50* Задачи: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>	15 15 15	
	2 неделя	12- 16.12.2022	<p>Занятие № 4 стр. 51 Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге. Занятие № 5 стр. 52 Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, с продвижением вперед, упражнять в ползании. Занятие № 6 стр. 52* Задачи: повторить ходьбу и бег между снежными постройками, в бросании снежков в цель.</p>	15 15 15	
	3 неделя	19- 23.12.2022	<p>Занятие № 7 стр. 53 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить ползание по гимнастической скамейке Занятие № 8 стр. 54 Задачи: Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в сохранении устойчивого равновесия Занятие № 9 стр. 54* Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	15 15 15	
	4 неделя	26- 30.12.2022	<p>Занятие № 10 стр. 55 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в лазанье на гимнастическую стенку Занятие № 11 стр. 57 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге взявшись за руки, в равновесии и прыжках Занятие № 12 стр. 57* Задачи: Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p>	15 15 15	

ЯНВАРЬ	1 неделя	31.12.- 08.01.2023	НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ		
	2 неделя	09- 13.01.2023	<p>Занятие № 13 стр. 59 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу</p> <p>Занятие № 14 стр. 60 Задачи: Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Занятие № 15 стр. 61* Задачи: Повторить игровые упражнения.</p>	15 15 15	
	3 неделя	16- 20.01.2023	<p>Занятие № 16 стр. 61 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места.</p> <p>Занятие № 17 стр. 63 Задачи: Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Занятие № 18 стр. 63* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и метанием</p>	15 15 15	
	4 неделя	23- 27.01.2023	<p>Занятие № 19 стр. 63 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить задание в равновесии</p> <p>Занятие № 20 стр. 64 Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Занятие № 21 стр. 65* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность</p>	15 15 15	
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	30.01- 03.02.2023	<p>Занятие № 22 стр. 65 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>Занятие № 23 стр. 66 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Занятие № 24 стр. 66* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	15 15 15	
	2 неделя	6- 10.02.2023	<p>Занятие № 25 стр. 68 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Занятие № 26 стр. 69 Задачи: упражнять в беге до 1 минуты, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Занятие № 27 стр. 69* Задачи: повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке</p>	15 15 15	

	3 неделя	13- 17.02.2023	<p>Занятие № 28 стр. 70 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Занятие № 29 стр. 71 Задачи: повторить ходьбу и бег враспынную, упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча от пола</p> <p>Занятие № 30 стр. 72* Задачи: упражнять в метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	15 15 15	
	4 неделя	20- 24.02.2023	<p>Занятие № 31 стр. 71 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель</p> <p>Занятие № 32 стр. 72 Задачи: Упражнять в лазанье под палку и перешагивая через нее</p> <p>Занятие № 33 стр. 73* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	15 15 15	
МАРТ	1 неделя	27.02- 03.03.2023	<p>Занятие № 34 стр. 73 Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге, в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>Занятие № 35 стр. 74 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом</p> <p>Занятие № 36 стр. 75* Задачи: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий</p>	15 15 15	
	2 неделя	06- 10.03.2023	<p>Занятие № 1 стр. 76 Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове.</p> <p>Занятие № 2 стр. 77 Задачи: Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча развивая ловкость и глазомер</p> <p>Занятие № 3 стр. 78* Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.</p>	15 15 15	
	3 неделя	13- 17.03.2022	<p>Занятие № 4 стр. 79 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Занятие № 5 стр. 80 Задачи: Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Занятие № 6 стр. 80* Задачи: Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками</p>	15 15 15	
	4 неделя	20- 24.03.2022	<p>Занятие № 7 стр. 81 Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа</p>	15 15	

			<p>движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках</p> <p>Занятие № 8 стр. 82</p> <p>Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках</p> <p>Занятие № 9 стр. 83*</p> <p>Задачи: Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	15	
	5 неделя	27.03- 31.03.2023	<p>Занятие № 10 стр. 83</p> <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в лазанье и равновесии.</p> <p>Занятие № 11 стр. 84</p> <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель</p> <p>Занятие № 12 стр. 85*</p> <p>Задачи: Упражнять в беге на скорость, разучить упражнение с прокатыванием мяча, повторить игровые упражнения с прыжками</p>	15 15 15	
А П Р Е Л Ь	1 неделя	3- 07.04.2023	<p>Занятие № 13 стр. 86</p> <p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в прыжках и метании</p> <p>Занятие № 14 стр. 87</p> <p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре</p> <p>Занятие № 15 стр. 87*</p> <p>Задачи: упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, повторить игру «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	15 15 15	
	2 неделя	10- 14.04.2023	<p>Занятие № 16 стр. 88</p> <p>Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Занятие № 17 стр. 89</p> <p>Задачи: Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей</p> <p>Занятие № 18 стр. 89*</p> <p>Задачи: Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча</p>	15 15 15	
	3 неделя	17- 21.04.2023	<p>Занятие № 19 стр. 89</p> <p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер</p> <p>Занятие № 20 стр. 91</p> <p>Задачи: Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия</p> <p>Занятие № 21 стр. 91*</p> <p>Задачи: Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	15 15 15	

М А Й	4 неделя	24- 28.04.2023	Занятие № 22 стр. 91 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку Занятие № 23 стр. 93 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия в прыжках Занятие № 24 стр. 93* Задачи: Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	15 15 15	
	1 неделя	02- 05.05.2023	Занятие № 25 стр. 94 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, повторить упражнения с мячом и в прыжках Занятие № 26 стр. 95 Задачи: упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре. Занятие № 27 стр. 96* Задачи: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)	15 15 15	
	2 неделя	10- 12.05.2023	Занятие № 28 стр. 96 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча. Занятие № 29 стр. 97 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча. Занятие № 30 стр. 97* Задачи: Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом	15 15 15	
	3 – 4 неделя	15- 31.05.2023	ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	15 15 15	
Итого занятий в год:				107	
Итого (в минутах):				1605	
Итого (в часах):				26,75	

ИСТОЧНИКИ:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 310»**

Принято на заседании
Совета педагогов

Протокол № 1
« 31 » 08 2022 года



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 310

С.И.Симонова
Приказ № 68 от « 31.08 » 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
раздел «Физическая культура»**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Срок реализации - 1 год (с 01.09.2022 – 31.05.2023)

**Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Д
о
Долгушина А.С**

г. Ростов-на-Дону

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

II

2

одвижные игры. 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).

Принципы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьей;
- 6) возрастная адекватность дошкольного образования

Формы реализации:

- фронтальный способ;
- подгрупповой способ;
- индивидуальная работа.

Условия реализации:

У созданным образом, созданная предметно-пространственная среда в музыкально-физкультурном зале, оснащенная развивающими материалами;

У организация образовательного процесса предполагает проведение занятий 3 раза в неделю по 30-35 минут, каждое 3-е занятие проводится на улице воспитателями

У совместную деятельность педагога с детьми;

У самостоятельную деятельность детей;

У проведение контрольно-диагностических занятий - 1 раз в конце каждого полугодия.

Результаты:

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- М
ожет прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Материал: методическая литература, физкультурное оборудование.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание программы по разделу «Физическая культура»

Месяц	Неделя	Дата	Занятие, программное содержание, источник	Объем в мин/часах	Примечание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	01-09.09.2022	Диагностические занятия	30 30 30	
	2 неделя	12-16.09.2022	Занятие № 1 стр. 9 Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки, при ходьбе по повышенной опоре. Занятие № 2 стр. 10 Задачи: Упражнять детей в умении переходить с бега на ходьбу, развивать точность движения при переброске мяча. Занятие № 3 стр. 11* Задачи: Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках.	30 30 30	

5

	3 неделя	19-23.09.2022	Занятие № 4 стр. 11 Задачи: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, повторить упражнения с мячом Занятие № 5 стр. 13 Задачи: развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета и ловкость в лазании под шнур не задевая его.	30 30 30	
--	-------------	---------------	--	----------------	--

ОКТАБРЬ	4 неделя	26-30.10.2022	<p>Занятие № 6 стр. 14* Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений.</p> <p>Занятие № 7 стр. 15 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с четким фиксированием поворотов (ориентир), повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие № 8 стр. 16 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с четким фиксированием поворотов (ориентир), развивать ловкость в упражнениях с мячом. Координацию движений в заданиях на равновесие.</p> <p>Занятие № 9 стр. 16* Задачи: Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	30 30 30	
	1 неделя	03-07.10.2022	<p>Занятие № 10 стр. 16 Задачи: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий..</p> <p>Занятие № 11 стр. 18 Задачи: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Занятие № 12 стр. 18* Задачи: Повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом, разучить игру «Круговая лапта»</p>	30 30 30	
	2 неделя	10-14.10.2022	<p>Занятие № 13 стр. 20 Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.</p> <p>Занятие № 14 стр. 21 Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие № 15 стр. 22* Задачи: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках.</p>	30 30 30	
	3 неделя	17-21.10.2022	<p>Занятие № 16 стр. 22 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие № 17 стр. 23 Задачи: Отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке, развивать</p>	30 30 30	

НОЯБРЬ			<p>координацию движений в упражнениях с мячом. Занятие № 18 стр. 24*</p> <p>Задачи: Повторить бег в среднем темпе (до 1,5 минут), развивать точность броска, упражнять в прыжках.</p>		
	4 неделя	24-28.10.2022	<p>Занятие № 19 стр. 24 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнения в ведении мяча.</p> <p>Занятие № 20 стр. 26 Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Занятие № 21 стр. 26* Задачи: Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	30 30 30	
	1 неделя	31.10- 04.11.2022	<p>Занятие № 22 стр. 27 Задачи: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Занятие № 23 стр. 28 Задачи: Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Занятие № 24 стр. 28* Задачи: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	30 30 30	
	2 неделя	07-11.11.2022	<p>Занятие № 25 стр. 29 Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, повторить эстафету с мячом.</p> <p>Занятие № 26 стр. 32 Задачи: Упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.</p> <p>Занятие № 27 стр. 32* Задачи: Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	30 30 30	
			7		
	3 неделя	14-18.11.2021	<p>Занятие № 28 стр. 32 Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Занятие № 29 стр. 34 Задачи: Упражнять в бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	30 30 30	

ДЕКАБРЬ			Занятие № 30 стр. 34* Задачи: Закреплять бег с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу, повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом		
	4 неделя	21-25.11.2022	Занятие № 31 стр. 34 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, упражнять в лазании под дугу. Занятие № 32 стр. 36 Задачи: Повторить ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазании под дугу, в равновесии. Занятие № 33 стр. 36* Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	30 30 30	
	1 неделя	28.11- 02.12.2022	Занятие № 1 стр. 40 Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Занятие № 2 стр. 41 Задачи: Упражнять детей в беге в рассыпную, развивать ловкость в упражнениях с мячом Занятие № 3 стр. 41* Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу, повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.	30 30 30	
	2 неделя	05-09.12.2022	Занятие № 4 стр. 42 Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге. Занятие № 5 стр. 43 Задачи: Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Занятие № 6 стр. 43* Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	30 30 30	

	3 неделя	12-16.12.2022	Занятие № 7 стр. 45 Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Занятие № 8 стр. 46 Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в ползании на животе, в равновесии	30 30 30	
--	-------------	---------------	--	----------------	--

			Занятие № 9 стр. 46* Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.		
	4 неделя	19-30.12.2022	Занятие № 10 стр. 47 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи» Занятие № 11 стр. 48 Задачи: Повторить упражнения в прыжках и на равновесие Занятие № 12 стр. 48* Задачи: Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разучить игровое задание «Точный пас».	30 30 30	
	1 неделя	31.12.- 08.01.2023	НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ		
	2 неделя	09-13.01.2023	Занятие № 13 стр. 49 Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Занятие № 14 стр. 51 Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, прыжки на двух ногах через препятствие. Занятие № 15 стр. 51* Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге врассыпную, провести игру «Два Мороза»	30 30 30	
3 неделя	16-20.01.2023	Занятие № 16 стр. 52 Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места. Занятие № 17 стр. 53 Задачи: Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Занятие № 18 стр. 54* Задачи: Провести игровое упражнение «Снежная королева», игровое упражнение с прыжками «Воробушки»	30 30 30		

	4 неделя	23-27.01.2023	Занятие № 19 стр. 54 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры), повторить лазание под шнур Занятие № 20 стр. 56 Задачи: Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Занятие № 21 стр. 56*	30 30 30	
--	-------------	---------------	---	----------------	--

ФЕВРАЛЬ			Задачи: Упражнять детей в ходьбе между снежками, повторить катание друг друга на санках		
	1 неделя	30.01- 02.02.2023	Занятие № 22 стр. 57 Задачи: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках. Занятие № 23 стр. 58 Задачи: Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Занятие № 24 стр. 58* Задачи: Повторить ходьбу между постройками из снега, разучить игру «По местам!»	30 30 30	
	2 неделя	6-10.02.2023	Занятие № 25 стр. 59 Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить упражнения в бросании мяча. Занятие № 26 стр. 60 Задачи: Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча развивая ловкость и глазомер Занятие № 27 стр. 60* Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	30 30 30	
	3 неделя	13-17.02.2023	Занятие № 28 стр. 61 Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Занятие № 29 стр. 62 Задачи: Упражнять в переброске мяча, повторить лазание в обруч (или под дугу) Занятие № 30 стр. 62* Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	30 30 30	

	4 неделя	20-24.02.2023	Занятие № 31 стр. 63 Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения, в метании мешочков Занятие № 32 стр. 64 Задачи: Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), лазаньи на гимнастическую стенку. Занятие № 33 стр. 64*	30 30 30	
--	-------------	---------------	---	----------------	--

			Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		
МАРТ	1 неделя	27.02- 03.03.2023	Занятие № 34 стр. 65 Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Занятие № 35 стр. 66 Задачи: Повторить упражнения на равновесие и прыжки Занятие № 36 стр. 66* Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»	30 30 30	
	2 неделя	06-10.03.2023	Занятие № 1 стр. 72 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием Занятие № 2 стр. 73 Задачи: Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Занятие № 3 стр. 73* Задачи: Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	30 30 30	
	3 неделя	13-17.03.2023	Занятие № 4 стр. 74 Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, повторить упражнения в прыжках. Занятие № 5 стр. 75 Задачи: Упражнять в беге враспынную, повторить упражнения в ползании, задания с мячом. Занятие № 6 стр. 75* Задачи: Упражнять детей в беге, в прыжках, развивать ловкость в заданиях с мячом	30 30 30	
	4 неделя	20-24.03.2023	Занятие № 7 стр. 76 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель Занятие № 8 стр. 78 Задачи: Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	30 30 30	

			Занятие № 9 стр. 78* Задачи: Упражнять детей в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.		
	5 неделя	27.03- 31.03.2023	Занятие № 10 стр. 79 Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазание на гимнастическую стенку. Занятие № 11 стр. 80 Задачи: Повторить упражнения на равновесие и прыжки Занятие № 12 стр. 80* Задачи: Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	30 30 30	
А П Р Е Л Ь	1 неделя	3-07.04.2023	Занятие № 13 стр. 81 Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, в прыжках и с мячом. Занятие № 14 стр. 82 Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, в прыжках и с мячом. Занятие № 15 стр. 82* Задачи: Повторить игровое упражнение с бегом, игровые задания с мячом и прыжками	30 30 30	
	2 неделя	10-14.04.2023	Занятие № 16 стр. 83 Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Занятие № 17 стр. 84 Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу Занятие № 18 стр. 84* Задачи: Повторить игровое упражнение с бегом, игровые задания с мячом и прыжками	30 30 30	

	3 неделя	17-21.04.2023	Занятие № 19 стр. 84 Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, в построении в пары (колонна по два), в метании мешочков на дальность Занятие № 20 стр. 91 Задачи: Упражнять в ползании и равновесии Занятие № 21 стр. 91* Задачи: Повторить бег на скорость, игровые	30 30 30	
--	-------------	---------------	---	----------------	--

МАЙ			упражнения с мячом, прыжками и бегом.		
	4 неделя	24-28.04.2023	Занятие № 22 стр. 87 Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом Занятие № 23 стр. 88 Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом Занятие № 24 стр. 88* Задачи: Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	30 30 30	
	1 неделя	2-05.05.2023	Занятие № 25 стр. 88 Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге Занятие № 26 стр. 89 Задачи: Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре, в бросании малого мяча о стенку. Занятие № 27 стр. 90* Задачи: Упражнять в продолжительном беге со сменой темпа движения, развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, упражнять в прыжках через короткую скакалку	30 30 30	
	2 неделя	10-12.05.2023	Занятие № 28 стр. 90 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом Занятие № 29 стр. 91 Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом Занятие № 30 стр. 92* Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом и прыжках	30 30 30	
	3-4 неделя	15-31.05.2023	ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	30 30 30	
		Итого занятий в год:		105	
		Итого (в минутах):		3150	
		Итого (в часах):		52,5	

ИСТ
ОЧН
ИКИ:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа.