

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 4 «Радуга» г.Мичуринска Тамбовской
области

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
педагогического совета
от «28 08» 2020г.
протокол № 1

Утверждена
заведующий
МБДОУ «Детский сад
№ 4 «Радуга»



О.Ю. Минюкова
Приказ от "28" 08 2020 г.
№ 63

**Рабочая программа группы общеразвивающей
направленности для детей 4 – 5 лет
по реализации задач образовательной
области «Физическое развитие»**

Разработчики программы:
Прохорова М.В.
Гаврилова Е.В

г.Мичуринск

2020

Актуальность

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Исходя из принципа —здоровый ребенок — успешный ребенок, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» № 1014 от 30. 08. 2013»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Сан Пин 2. 4. 1. 3049-13.

Цель и задачи программы

Рабочая программа группы общеразвивающей направленности для детей 4 – 5 лет по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» состоит из двух блоков:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Физическая культура.

Цель:

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же 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.)

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек
- Воспитание культурно-гигиенических навыков

Физическая культура:

- 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; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Программно-методическое обеспечение образовательной области

"Физическая культура"

- Основная образовательная программа "От рождения до школы" под редакцией

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г 1. Е. А. Бабенкова, - О.М. Федоровская "Технология оздоровления детей в детском саду" Новые стандарты. Москва 2012 г. Издательство УЦ "Перспектива"

- Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.

- Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.

- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт.-сост.

Э.Я. Степаненкова. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 144с.

Принципы построения рабочей программы «Физическое развитие»

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, самостоятельности, инициативы, творчества;
- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима;
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- Принципа постепенности включает варианты изменения в стереотипы выполнения движений;
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- Принцип доступности и индивидуализации зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения;
- Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения»;
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Возрастные особенности

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность.

Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он

способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок.

Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

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

Блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Блок «Физическая культура»

- Обеспечение гармоничного физического развития.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Расписание образовательной деятельности

Дни недели	Виды организованной образовательной деятельности	Время проведения
Понедельник	Физическое развитие: Физическая культура	9.30. – 9.50
Среда	Физическое развитие: Физическая культура	9.00. – 9.20
Пятница	Физическое развитие: Физическая культура на воздухе	9.30. – 9.50

Комплексно-тематическое планирование в соответствии с программой, методическим комплексом (приложение 1).

Особенности организации образовательной деятельности

Организация образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми		Самостоятельная
Групповая	Подгрупповая, индивидуальная	деятельность детей в режимные моменты
- Организация непосредственно образовательной деятельности: 3 раз в неделю, всего 108 занятий в год, продолжительностью не более 20 минут в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049–13 и осуществляется через реализацию Образовательной области «Физическое развитие»	- Дидактические игры; - Подвижные игры;	- Двигательная деятельность детей в отведенном участке группы

В рабочей программе предусмотрена интеграция образовательных областей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение других образовательных областей.

"Социально-коммуникативное развитие"	Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физического инвентаря и оборудования.
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых)
«Речевое развитие»	Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процесс непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Условия реализации рабочей программы

Программа реализуется через организованную образовательную деятельность «Физическая культура», часть, формируемую участниками образовательных отношений и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Предметно-пространственная среда, создаваемая в помещениях, на территории ДОУ и среда группы стимулирует физическую активность детей, желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Помещения ДОУ	Оснащение
Группа	Спортивное оборудование - «Кольцеброс»; - Различные виды мячей; Проведение утренней гимнастики.
Территория ДОУ	Оснащение
Участок группы	- выносное спортивное оборудование; - пространство для организации подвижных игр, физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.
Среда группы	Оснащение
Центр активности	Спортивный инвентарь – кегли, мячи, скакалки, флажки
	Картотека игр: подвижных, малой подвижности
Среда группы	Оснащение
Центр активности	Спортивный инвентарь – кегли, мячи, скакалки, веревки разной толщины, флажки. Картотека игр: подвижных, малой подвижности

Работа с родителями по физическому развитию детей

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая, тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы д/сада, надо особое внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду.

- Ознакомление с мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Информация в родительских уголках, в папках передвигаках.
- Различные консультации.

Формы работы с родителями

- Анкетирование родителей;
- Беседы;
- Консультации медицинского работника;
- Родительские собрания;
- Информация на стендах;
- Дни здоровья.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах двигательной активности - способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной активности (физкультминутки, физические упражнения, подвижные игры и т. д.); ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах двигательной деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в отношении физического развития;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни;
- воспринимает здоровый образ жизни, как ценность.

Система мониторинга

Педагогический процесс современного детского сада должен быть ориентирован на обеспечение развития каждого ребёнка, сохранение его уникальности и самобытности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей, то есть на удовлетворение потребностей государства, родителей и детей. У педагога должно быть наличие информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребёнка.

Методическое обеспечение диагностики:

1. Н.В.Верещагина. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014.

Диагностическое обследование проводится в несколько этапов:

- подготовительный;
- проведение непосредственно диагностики;
- обработка полученных данных.

Подготовительный этап - подготовка диагностических карт, стимульного материала, определение механизма проведения обследования: определение места, времени, точного списочного состава диагностируемых по данной программе детей, определение временных интервалов проведения.

Проведение непосредственно диагностики - образовательная и самостоятельная деятельность, дидактические игры, наблюдения, беседы и т.д.

Обработка полученных данных

В процессе обсуждения представленных данных группа специалистов делает выводы о соответствии совокупности мониторинговых индикаторов одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому. Степень соответствия выражается в определенном количестве баллов.

1. Нормативными вариантами развития можно считать среднее значение по каждому ребенку:
2. Низкий уровень развития – 1- 2,2
3. Средний уровень – 2,3 – 3,7
4. Высокий уровень – 3,8 – 5

Периодичность диагностического исследования – 2 раза в год (сентябрь, май).

Литература:

1. Е. А. Бабенкова , О.М. Федоровская "Технология оздоровления детей в детском саду" Новые стандарты. Москва 2012 г. Издательство УЦ "Перспектива"
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.
4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 144с.
5. Н.В.Верещагина. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014.

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области «Физическая культура»
Сентябрь-октябрь-ноябрь**

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.19	
	Занятие 2*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.20	
	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.21	
	Занятие 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.21	
	Занятие 5	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.23	
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.23	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.24	
	Занятие 8	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.26	
	Занятие 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.26	
	Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.26	
	Занятие 11	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.28	
	Занятие 12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.29	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.30	
	Занятие14*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.32	
	Занятие 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.32	
	Занятие 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.33	
	Занятие17	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»Стр.34	
	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.34	
	Занятие 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.35	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 20	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.35	
	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.36	
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.36	
	Занятие 23	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.37	
	Занятие 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.38	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.39	
	Занятие26*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.40	
	Занятие 27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.40	
	Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.41	
	Занятие29*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.42	
	Занятие 30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.43	
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.43	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие32*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр44.	
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.45	
	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.45	
	Занятие35*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.46	
	Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.46	

Декабрь-январь-февраль

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.48	
	Занятие2*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.49	
	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.49	
	Занятие 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.50	
	Занятие5*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.51	
	Занятие 6	Учить ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Учить дышать через нос.	Авторский конспект.	
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.52	
	Занятие8*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.54	

	Занятие 9	Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в д.с.»с.54 часть 2.	
--	-----------	---	--	--

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.54	
	Занятие11*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.56	
	Занятие 12	Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.	Авторский конспект.	
	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаевка «Физическая культура в детском саду»,с.57	
	Занятие14*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.58	
	Занятие 15	Закреплять с детьми разные виды ходьбы. Закреплять метание в цель из исходного положения. Учить лазать по лестнице чередующим шагом.	Авторский конспект.	
	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.59	
	Занятие17*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.60	

	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.	Авторский конспект.	
	Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.61	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие20*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.62	
	Занятие 21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.63	
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.63	
	Занятие23*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.64	
	Занятие 24	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.64	
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.65	
	Занятие26*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.66	
	Занятие 27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.67	
	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаевка «Физическая культура в детском саду» , с.67	
	Занятие29*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.68	

	Занятие 30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.68	
--	------------	---	--	--

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.69	
	Занятие32*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.70	
	Занятие 33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.70	
	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, с.70	
	Занятие35*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.71	
	Занятие 36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.72	

Март-апрель-май

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.72	
	Занятие2*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.73	
	Занятие 3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.73	
	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.74	
	Занятие5*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,с.75	
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.76	
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.76	
	Занятие8*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.77	

	Занятие 9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.77	
--	-----------	--	--	--

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.78	
	Занятие11*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.79	
	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.79	
	Занятие 13	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаевка «Физическая культура в детском саду» , с.80	
	Занятие 14*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.81	
	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.82	
	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.82	
	Занятие17*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» , с.83	

	Занятие 18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.84	
--	------------	---	---	--

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.84	
	Занятие20*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.85	
	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.85	
	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.86	
	Занятие23*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.87	
	Занятие 24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.87	
	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.88	
	Занятие26*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.89	
	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.89	

	Занятие 28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаевка «Физическая культура в детском саду», с.89	
	Занятие29*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.90	

Дата	Тема	Программное содержание	Источник информации	Примечания
	Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.90	
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.91	
	Занятие32*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.92	
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.92	
	Занятие 34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду, с.92	
	Занятие35*	Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.93	
	Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», с.93	