Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 «Кислянская средняя общеобразовательная школа».

«Рассмотрено» «Утверждено»

На заседании Директор МКОУ « Кислянская СОШ »

педагогического совета \_\_\_\_ М.В.Максимова

Протокол №\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022года от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа**

**по реализации основной образовательной программы дошкольного учреждения**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**первой разновозрастной группы детей от 2 до 4 лет**

 **на 2022 – 2023 учебный год.**

Воспитатель: Шагабутдинова Т.В.

 первой квалификационной категории

с.Кислянка

 **Пояснительная записка**

 **Общие положения**

Рабочая  программа по физической культуре для детей 1 разновозрастной  группы ( по программе «Детство») разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой с Федеральными государственными стандартами дошкольного образования (ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) , приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным  программам- дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №30038), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26от 15 мая 2013 г.).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа формируется как программа развития детей дошкольного возраста по физической культуре и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Структура образовательной программы построена по трем разделам:**

1) **Целевой раздел**. Целевой раздел включает в себя цели, задачи и планируемые результаты освоения программы; принципы и подходы к организации образовательной деятельности с детьми; характеристики особенностей современного ребенка дошкольного возраста.

2) **Содержательный раздел**представлен содержанием образования по физическому развитию, обозначенным в ФГОС ДО.

**Цели и задачи реализации Программы**

**Задачи по направлению «Физическая культура»:**

1)    Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

 2)    Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с       согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

3)    Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

4)    Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5)    Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

6)    Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

7)    Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

8)    Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

**Задачи по направлению «Здоровье»**

       1).Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегчен.

       2).Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

 **Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа  разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество детскогосада с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

              **Принципы организации образовательного процесса:**

*Принцип*природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

*Принцип*культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

*Принцип*вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

*Принцип*индивидуализацииопирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

*Принцип*позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

*Принцип* свободной самостоятельной деятельности*детей*,где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;

*Принцип*участия семьи в образовании ребенка*,*т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

**Возрастные и индивидуальные особенностей детей 1 разновозрастной группы**

В  деятельности  детей  данного  возраста  появляются  ролевые  взаимодействия,  В  процессе  игры могут  меняться  роли, игровые действия  начинают  выполняться  не  ради них  самих, а  ради смысла  игры. Двигательная  сфера  ребенка характеризуется  позитивными изменениями в  мелкой  и крупной  момторики, Развивается  ловкость, координация  движений. Дети усложняют  игры  с мячом, Дети  запоминают несложные  правила  подвижных  игр , за  счет возрастания  объёма  памяти. У  ребенка  формируется потребность в  уважении  со  стороны  взрослого , похвала становиться очень  важна для  ребенка. Речь становится  предметом  активности  детей.

**Планируемые результаты  освоения программы**:

Ребенок  владеет: ОВД и  выполняет  команды :вперед, назад, вверх, вниз;  умением  прокатывать мяч в  прямом  направлении;  техникой  перебрасывания  мяча  с  учетом  правил безопасности,, навыком самостоятельного  выполнения  прыжков  через  скамейку, через  скакалку.

Ребенок умеет: строиться  в колонну  по  одному;  строиться  в колонну  по  одному  при   изменении направлении ходьбы  и бега; соблюдать  правила  игры; ориентироваться  в ходьбе  и беге  со  сменой  ведущего  в  разных  направлениях,, по  наклонной  доске, перешагивая  через  шнуры;  проявлять инициативу в  подготовке  места и  проведения занятий  и игр; считаться  с товарищами и соблюдать правила  игры; соблюдать дистанцию при  перестроении и движении; выполнять движения ритмической гимнастики под  счет и определенное количество  раз; менять предметы  правой и  левой  рукой разными способами.

Ребенок планирует:

Действия  команды в игре, соблюдает  правила игры и может  договориться  с товарищами по  команде.

Ребенок  знает  о пользе закаливания, о  пользе утренней  гимнастики и гимнастики  после  сна.

**Особенности организации физкультурного уголка в группе**

Главная цель физкультурного уголка:

Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;

- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;

- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;

- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Задача воспитателя:

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования

Требования к спортивному уголку

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он моет быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6. Наличие символик физкультуры и спорта.

**Материально-техническое обеспечение образовательного  процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в группе соответствует государственным и местным  требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

- правилами пожарной безопасности;

- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

- требованиями к оснащенности помещений, развивающей предметно-пространственной средой;

- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

    Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД

    Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи,  в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия**,** когда музыка выступает как  успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

  **Физическое развитие**

 **Содержание непосредственно образовательной деятельности**

**Сентябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить:- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;- подпрыгивать вверх энергично;- подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.Упражнять в ходьбе и бегеколонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основная часть** | 1. Ходьба и бег между двумяпараллельными линиями(длина - 3 м, ширина - 15 см).2. Прыжки на двух ногахс поворотом вправо и влево(вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумялиниями (ширина - 10 см).4. Прыжки на двух ногахс продвижением впереддо флажка | 1. Подпрыгивание на местена двух нога «Достаньдо предмета.2. Прокатывание мячей другдругу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на  четверенькахс подлезание под дугу | 1. Прокатывание мячей другдругу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.2. Подлезание под шнур,не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверхи ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, по-точно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, некасаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, рукина поясе.3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнениес прыжками на месте на двухногах |
| **П/И** | «Найди себе пару» | «Пробеги» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| **М/П** | Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдем в гости» |

**Октябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить:- сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре- находить свое место при ходьбе и беге.Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления:в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьбаврассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| **Основная часть** | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке, на середине - присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го-лове.4. Прыжки на двух ногахдо шнура, перепрыгнуть ипойти дальше | 1. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч.2. Прокатывание мяча другдругу, исходное положение -стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя рукамиперед собой | 1. Подбрасывание мяча вверхдвумя руками.2. Подлезание под дуги.3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики.4. Прыжки на двух ногахмежду набивными мячами,положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40 см)с мячом в руках, не касаясьруками пола.2. Прокатывание мяча по дорожке.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед,фронтально) |
| **П/И** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы веселые ребята», «Карусель» |
| **М/П** | Ходьба в колонне за «котом»,как «мыши», чередование с обычной ходьбой | Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;- в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками;- в ходьбе и беге с изменением направления;-        в прыжках на двух ногах;-        в перебрасывании мяча и др.;-        в ползании на животе по скамейке.Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре,соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С флажками |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячейдвумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячейдруг другу двумя рукамииз-за головы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке, перешагивая черезкубики.2.        Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3.        Ходьба по гимнастическойскамейке с поворотом на се-редине.4. Прыжки на двух ногахдо кубика (расстояние 3 м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо),приставляя пятку одной ногик носку другой, руки на поя-се.2.        Прыжки через бруски(взмах рук).3.        Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча междупредметами, поставленнымив одну линию | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2.        Перебрасывание мячавверх и ловля его двумя руками.3.        Игра «Переправься черезболото». Подвижная игра«Ножки». Игровое задание«Сбей кеглю» |
| **П/И** | «Самолеты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| **М/П** | Ходьба в колонне по одномувыполнением дыхательных упражнений. | Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдем цыпленка» | «Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы») |

**Декабрь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения.Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах.Развивать глазомер. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Прыжки со скамейки (20 см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25 см).4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 1. Перебрасывание мячейдруг другу двумя рукамиснизу.2. Ползание на четверенькахпо гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 1. Ползание по наклоннойдоске на четвереньках, хватс боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, рукина поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встатьи пройти дальше.4. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.4.        Перебрасывание мяча другдругу стоя в шеренгах (2 разаснизу).5.        Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **П/И** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка и птенчики» | «Котята и щенята» |
| **М/П** | «Где спрятано?» | Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании | Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

**Январь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и бегемежду предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу.перешагивании через препятствия.Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке споворотом на середине. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего мес-та в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловлядвумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдольканата поточно.3. Ходьба на носках междукеглями, поставленнымив один ряд.4. Перебрасывание мячейдруг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по под-группам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях иступнях (2-3 раза).3. Прыжки на двух ногахвдоль шнура, перепрыгиваячерез него слева и справа (2-3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предмета-ми, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастическойскамейке, на середине - приседание, встать и пройтидальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места«Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиваниемчерез рейки лестницы (высота 25 см от пола).4. Перебрасывание мячейдруг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **П/И** | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| **М/П** | Ходьба по ребристой доске | Танцевальные движения | «Где спрятано?» | «Кто назвал?» |

**Февраль.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгиваячерез шнуры.Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег междумячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | Без предметов | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч.2. Прокатывание мяча междупредметами.3. Прыжки через короткиешнуры (6-8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мяча другдругу двумя руками из-заголовы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правойи левой руками (5-6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях,коленях.4. Прыжки на двух ногахмежду кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклоннойдоске на четвереньках.2. Ходьба с перешагиваниемчерез набивные мячи, высокоподнимая колени.3. Ходьба с перешагиваниемчерез рейки лестницы (высота 25 см).4. Прыжки на правой и левойноге до кубика (2 м) | 1. Ходьба и бег по наклоннойдоске.2. Игровое задание «Пере-прыгни через ручеек».3. Игровое задание «Пробегипо мостику».4. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч |
| **П/И** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелет птиц» | «Кролики в огороде» |
| **М/П** | Ходьба с хлопком на счет «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад | «Найди и промолчи» |

**Март.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательноотноситься к правилам игры.Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге покругу с выполнением заданий,в прокатывании мяча вокругпредметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами, выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три. |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | С флажками | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Прыжки в длину с места(фронтально).2. Перебрасывание мешочков через шнур.3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-заголовы (расстояние до шнура2 м) и ловля после отскока(парами).4. Прокатывание мяча другдругу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча междукеглями, поставленнымив один ряд (1 м).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь двумя руками.3.        Прокатывание мячей между предметами.4.        Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочкамина спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.2. Ходьба по гимнастическойскамейке на носках, рукив стороны.3.        Перешагивание через шнуры (6-8), положенныев одну линию.4.        Лазание по гимнастической стенке с продвижениемвправо, спуск вниз.5.        Ходьба по гимнастическойскамейке, перешагивая черезкубики, руки на поясе.6.        Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклоннойдоске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастическойскамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах че-рез кубики |
| **П/И** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| **М/П** | Ходьба в колонне по одному | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдениидистанции во время передвижения и построения.Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель,ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Прыжки в длину с места(фронтально).2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.3. Метание мячей в вертикальную цель.4. Отбивание мяча о пол од-ной рукой несколько раз | 1. Метание мешочковна дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладоняхи коленях.3. Прыжки на двух ногахдо флажка между предмета-ми, поставленными в одинряд | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке с перешагиваниемчерез кубики.2. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастическойскамейке приставным шагом,на середине - присесть,встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске(ширина 15 см, высота 35 см).2. Прыжки в длину с места.3. Перебрасывание мячейдруг другу.4. Прокатывание мяча вокругкегли двумя руками |
| **П/И** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **М/П** | Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по Голосу» | Ходьба и танцевальные упражнения |

**Май.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **1 -я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Задачи** | Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке.Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка» |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки». |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| **Основная часть** | 1. Прыжки через скакалкуна двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча дву-мя руками снизу в шеренгах(2-3 м).3. Метание правой и левойрукой на дальность | 1. Метание в вертикальнуюцель правой и левой рукой.2. Ползание на животепо гимнастической скамейке,хват с боков.3. Прыжки через скакалку.4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке на носках, рукиза головой, на середине при-сесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногахмежду предметами.3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастическойскамейке боком приставнымшагом.3. Игровое задание «Один -двое».4. Перебрасывание мячейдруг другу - двумя рукамиснизу, ловля после отскока |
| **П/И** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **М/П** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

 **Список литературы**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
3. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
4. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
5. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
6. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
8. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет).   М., «Мозаика Синтез», 2011г.
9. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.    М., «Мозаика Синтез», 2005г.
10. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Средняя группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
11. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003.