Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 8 «Виноградинка»

(МБДОУ № 8 «Виноградинка»)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете Заведующий МБДОУ № 8 «Виноградинка»

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Самусенко

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. Приказ№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ( 3-5 ЛЕТ)

НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Инструктор по физической культуре

Ситникова Елена Владимировна

х. Ведерников

2017 г

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями, в том числе и сердечно- сосудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, и др. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, корекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, формирования у детей здорового образа жизни с раннего возраста.

 Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в ДОУ, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

 В соответствии с ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* Двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования – это процесс, направленный, с одной стороны на обеспечение естественной потребности ребенка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребенка, создание условий для овладения им конкретных движений, с другой стороны.

 Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

 Данная рабочая программа составлена на основе требований следующих нормативно-правовых документов и локальных актов ДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Устав МБДОУ детского сада № 8 «Виноградинка»;
5. Образовательная программа МБДОУ детского сада № 8 «Виноградинка»;

**1.1.Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель рабочей программы:** создание системы работы ДОУ, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма;
* Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формировании полезных привычек);
* Расширять спектр овладения детьми двигательными умениями и навыками в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
* Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения;
* Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей, в том числе специалистов в коррекционной работе с детьми- логопатами.

**1.2. Особенности осуществления образовательного процесса**

 Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

 При построении рабочей программы учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

 ***«Социально-коммуникативное развитие»:*** через формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; формирование позитивной установки к различным видам труда и творчества; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости; присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

 ***«Познавательное развитие»:*** предполагает развитие любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира при выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно- манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений; о планете Земля как об общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

 ***«Речевое развитие»:*** включает овладение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи; развитие речевого творчества; знакомство с книжной культурой, детской литературой, пониманием на слух текстов различных жанров литературы.

 ***«Художественно-эстетическое развитие***» предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки; художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

 Комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно- тематического принципа построения рабочей программы положена система лексических тем, рассматриваемых в течении определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

**1.3. Принципы и подходы к реализации программы**

 При разработке программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. ***Принцип сохранения уникальности и самоценности детства* *как важного этапа в общем развитии человека,*** полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности двигательной и оздоровительной направленности.
2. ***Принцип деятельностного подхода в развитии психических процессов и личности ребенка на основе личностно- ориентированного взаимодействия.***
3. ***Принцип построения образовательной деятельности*** на основе возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования с учетом этнокультурной ситуации развития детей.
4. ***Принцип личностно- развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых,*** признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.
5. ***Принцип социальной направленности обучения и воспитания,*** приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
6. ***Принцип интегративности,*** формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

**1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей**

***Характеристика возрастных особенностей детей 3-4 лет (вторая младшая группа)***

Анатомо-физиологические особенности: Три года-это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96 +-4,3 см, вес 12, 5+-1 кг, окружность грудной клетки 51, 7+-2 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20.

Опорно-двигательный аппарат: Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием внешних неблагоприятных воздействий. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Дыхательные пути у детей отличаются от взрослого. Просветы воздухоносных путей у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка нежна и ранима.Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно- сосудистая система: сердечно- сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95\58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности ЦНС. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. Часто наблюдается повышенная возбудимость, что приводит к быстрой утомляемости. Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра.

Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет

Анатомо-физиологические особенности: темп физического развития ребенка с 4 по 6 год жизни примерно одинаков, средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост 4х летних мальчиков 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7 см. Средний рост девочек 4 лет- 99,7 см, 5 лет – 106 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому стоит строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам заменяется грудным. К этому возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких.

Сердечно- сосудистая система: Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 87,7 г, частота пульса- 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98\60 мм ртутного столба. Впрочем наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания.

У детей совершенствуется двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Распределение детей на 1 сентября 2017 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название группы | Возраст | Количество детей | По группе здоровья дети распределились  |
| I группа здоровья | II группа здоровья | III группа здоровья |
| 1 | 1-я младшая группа |  |  |  |  |  |
| 2 | 2-я младшая группа |  |  |  |  |  |
| 3 | Средняя группа |  |  |  |  |  |
| 4 | Старшая группа |  |  |  |  |  |
| 5 | Подготовительная группа |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |

Согласно сведениям о семьях воспитанников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ детей воспитываются в неполных семьях, \_\_\_\_\_\_ детей- в полных, из них \_\_\_ детей воспитываются в многодетных семьях.

1.5 Целевые ориентиры реализации рабочей программы

* Ребенок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах двигательной сферы, в играх, общении, способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
* Ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и другим, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
* Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в различных видах двигательной деятельности, в том числе музыкально-ритмических, способен к фантазии, воображению, творчеству; ребенок понимает красоту в движениях, поведении; способен к эстетическим переживаниям;
* Ребенок проявляет интерес к спортивным достижениям различного уровня, истории спорта своего региона, России, гордится их успехами, знает имена чемпионов и стремится им подражать;
* У ребенка складываются предпосылки формирования здорового образа жизни: ребенок способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения.

1.6 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по физическому развитию, с учетом использования вариативных образовательных программ

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., подготовленной с учетом требований ФГОС ДО, основу которого составляет интегративный подход к реализации содержания дошкольного образования.

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности, так и в формах и способах взаимодействия с ребенком.

Особенностью программы является то, что в основу легли основные подходы казачьей педагогики, а точнее:

* Это целостное восприятие мира;
* Духовно-нравственное воспитание, как основа деятельной и саморазвивающейся личности;
* Это выработка скорости мышления, адекватная реакция на внезапно изменившеюся обстановку и появление чего-то нового по принципу «увидел-осознал-сделал»;
* Это творческое и целостное освоение казачьей культуры во всех ее великих образах – сказок, казачьих песен, легенд о казачьей славе, былых походах, битвах и героях, пословиц и поговорок;
* Физическое воспитание, развитие меткости, ловкости, бережное отношение к своему здоровью, закалка, подражание образу идеального казака, на основе которого сложилась вся казачья культура бытия и воспитания.

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей(«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»).

Годовой календарный учебный график по физической культуре в смешанной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Количество физкультурных занятий(общее) | Всего в неделю | Продолжительность занятия |
| Смешанная (II младшая и средняя группы) | 72 (в зале)36 (на прогулке) | 3 | 20 мин |

Виды физкультурных занятий в смешанной группе:

* Классические(обучающие, смешанные, вариативные)
* Игровые (на основе разнообразных подвижных игр)
* Тематические
* Сюжетно-игровые
* Интегрированные
* Двигательные рассказы
* Контрольные занятия

1.7Структура занятий.

Перед началом каждой темы( с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

1.Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.

3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.8 Перспективно-тематический план работы в средней возрастной группе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Основные виды движений | Общеразвивающие упражнения | Подвижная игра |
| Сентябрь | 1-2 неделяДиагностика. Мы снова вместе. Веселые игрушки | 1.Упражнять в метании в даль (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в прокатывании обруча между предметами(расстояние между предметами 40-50 м).2.Упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади(высота скамейки 30 см), в мягком приземлении при прыжках в высоту «Достань платочек»(на 15 см выше поднятой руки ребенка), в подлезании под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга), в прокатывании мяча друг другу (расстояние между детьми 1,5 м).3.Закреплять умение бросать мяч вдаль из-за головы, от груди, из разных положений(стоя, сидя). | С большим мячом | «Солнышко и дождик» |
| 3-4 неделя, Осень-запасиха | 1.Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол(3-4 раза подряд), мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места до ориентира(расстояние от черты до ориентира 20 см).2.Учить перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).3.Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах(расстояние между детьми 1,5 м) | С большим мячом | «Сбор урожая», «Прятки овощей», «Передай и догони мяч», «Съедобное-несъедобное» |
| Октябрь | 1 неделя «Домашние животные осенью» | 1.Упражнять в равновесии (ходьба по веревке длиной 3 м, прямо, боком), прыжках через веревку(высота веревки от пола 5-10 см), в прыжках из обруча в обруч(обруч 30 см), в катании мяча перед собой двумя руками по полу.2.Закреплять умение прокатывать мяч между линиями 2-3 м 9расстояние между линиями 15-20 см), подлезать под веревку не касаясь руками пола(высота 40-50 см)3.Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы(расстояние 1,5 м друг от друга), бросать мяч от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка) | С платочком | «Козленок», «Тишина», «Воробей», «Скворушка», «Гуси-лебеди» |
| 2 неделя «Улетают-улетели» | 1.Упражнять в равновесии (ходьба по веревке длиной 3 м, прямо, боком), прыжках через веревку(высота веревки от пола 5-10 см), в прыжках из обруча в обруч(обруч 30 см), в катании мяча перед собой двумя руками по полу.2.Закреплять умение прокатывать мяч между линиями 2-3 м 9расстояние между линиями 15-20 см), подлезать под веревку не касаясь руками пола(высота 40-50 см)3.Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы(расстояние 1,5 м друг от друга), бросать мяч от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка) | С платочком | «Холодно-жарко», «Лягушки», «Угадай, кто позвал» |
| 3 неделя «Чудо-дерево» | 1.Учить отбивать мяч правой и левой рукой о пол (3-4 раза), бросать его из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м(верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).2.Упражнять в равновесии : ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком(длина 3м), в лазании по гимнастической лестнице(на высоту 2 м), в прыжках через веревку боком с продвижением вперед(длина 3 м). | С большим мячом | «Ель-елочка», «Иголки-елочки», «Найди свое дерево» |
| 4 неделя «Улетай, наше лето» | 1.Учить отбивать мяч правой и левой рукой о пол (3-4 раза), бросать его из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м(верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).2.Упражнять в равновесии : ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком(длина 3м), в лазании по гимнастической лестнице(на высоту 2 м), в прыжках через веревку боком с продвижением вперед(длина 3 м). | С большим мячом | «Здравствуй, царь картошка» |
| Ноябрь | 1 неделя «Наш район красивый очень» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке, по веревке боком(длина 3 м),перешагивание через набивные мячи(расстояние 10-15 см).2.Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-30 см, прыгать в высоту до предмета (на 15 см выше поднятой руки ребенка), катать мяч друг другу (расстояние 1, 5 м друг от друга)3.Развивать мелкие мышцы рук. | С кубиками | «Растяпка»,«Платочек» |
| 2 неделя «Мебель» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке, по веревке боком(длина 3 м),перешагивание через набивные мячи(расстояние 10-15 см).2.Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-30 см, прыгать в высоту до предмета (на 15 см выше поднятой руки ребенка), катать мяч друг другу (расстояние 1, 5 м друг от друга)3.Развивать мелкие мышцы рук. | С кубиками | «Прятки овощей»,«Бабка-ёжка» |
| 3 неделя «Наши добрые дела» | 1.Учить бросать двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 метра), ползать по полу «Разведчики».2.Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов(высота кубов 30 см), в перешагивании через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см), в ходьбе по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина – 25 см) | С мячом | «Чучело», «Водяной», «Золушка» |
| 4 неделя «Одежда. Обувь» | 1.Учить бросать двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 метра), ползать по полу «Разведчики».2.Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов(высота кубов 30 см), в перешагивании через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см), в ходьбе по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина – 25 см) | С мячом | «Найди свое место», «Папаха», «Ремень» |
| Декабрь | 1 неделя «Шустрых рыбок рой пляшет под водой» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по следам (расстояние между ними 70 см), в прыжках в длину до ориентира (расстояние 50 см), в ползании по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).2.Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка), скатывать мяч по наклонной доске (ширина 25-30 см) с попаданием в предмет.  | С гимнастической палкой | «Караси и щука», «Рыбки и камешки», «Рыбалка» |
| 2 неделя «Домашние птицы и их детеныши» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по следам (расстояние между ними 70 см), в прыжках в длину до ориентира (расстояние 50 см), в ползании по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).2.Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка), скатывать мяч по наклонной доске (ширина 25-30 см) с попаданием в предмет. | С гимнастической палкой | «Мы веселые ребята», «Домашние птицы» |
| 3 неделя «Снежные птицы» | 1.Упражнять в равновесии: перешагивание через кегли по прямой(расстояние между кеглями 70-80 см), в прыжках через предметы( высота предметов 5-10 см).2.Совершенствовать бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1.5 м, прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см), прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках (5-6 м)3. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. | С большим мячом. | «Снежинки и ветер», «Веселые снегири» |
| 4 неделя «Новогодняя песенка» | 1.Упражнять в равновесии: перешагивание через кегли по прямой(расстояние между кеглями 70-80 см), в прыжках через предметы( высота предметов 5-10 см).2.Совершенствовать бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1.5 м, прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см), прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках (5-6 м)3. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. | С большим мячом. | «Горелки», «Веселая чехарда» |
| Январь | 1 неделя | Каникулы |  |  |
| 2 неделя  | Каникулы |  |  |
| 3 неделя «А мы саночки возьмем и на улицу пойдем» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по веревке, приставление пальцев одной ноги к пятке другой ноги (длина веревки 3 метра).2. Закреплять прокатывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м), в прыжках со скамейки (высота 20-25 см), в подлезании под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50 см). | С мячом среднего размера | «Цветные автомобили» |
| 4 неделя «Дикие животные зимой» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по веревке, приставление пальцев одной ноги к пятке другой ноги (длина веревки 3 метра).2. Закреплять прокатывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м), в прыжках со скамейки (высота 20-25 см), в подлезании под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50 см). | С мячом среднего размера | «Верхом на санках» |
| Февраль | 1 неделя «Здравствуй, зимушка зима»  | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке(высота 20-25 см), по веревке боком (длина веревки 3 м), в спрыгивании с высоты 25 см, в пролезании в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см), в скатывании мяча по наклонной доске (ширина 25-30 см) с попаданием в предмет.2.Совершенствовать прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте10-15 см от поднятой руки ребенка), подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание об пол правой и левой рукой и ловля его после отскока(3-4 раза) | С кубиками | «Ловишка с ленточкой», «Метелица» |
| 2 неделя «Эмоции» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке(высота 20-25 см), по веревке боком (длина веревки 3 м), в спрыгивании с высоты 25 см, в пролезании в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см), в скатывании мяча по наклонной доске (ширина 25-30 см) с попаданием в предмет.2.Совершенствовать прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте10-15 см от поднятой руки ребенка), подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание об пол правой и левой рукой и ловля его после отскока(3-4 раза) | С кубиками | «Гори-солнце», «Метель» |
| 3 неделя «Мы поедем, мы помчимся» | 1.Развивать координацию движений2.Упражнять в равновесии : ходьба по ребристой доске: по наклонной доске (высота приподнятого края 30 см, ширина 25 см), в прыжках со скамейки (высота 25 см), в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча об пол и ловле его после отскока.3.Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствие 2 м. | С мячом большого размера | «Салют», «Грузовик», «Папаха» |
| 4 неделя «Мой папа самый лучший» | 1.Развивать координацию движений2.Упражнять в равновесии : ходьба по ребристой доске: по наклонной доске (высота приподнятого края 30 см, ширина 25 см), в прыжках со скамейки (высота 25 см), в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча об пол и ловле его после отскока.3.Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствие 2 м. | С мячом большого размера | «Конники», «Мы танкисты», «Ракеты» |
| Март | 1 неделя «Мамин день» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке боком (высота 20-25см), по веревке прямо; в прыжках из обруча в обруч, в катании обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см)2.Закреплять умение пролезать прямо и боком в обруч (обруч приподнят на 10 см от пола). | С обручем | «Дед Рожок», «Узнай по голосу» |
| 2 неделя «К счастью, помогает всюду нам различная посуда» | 1.Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке боком (высота 20-25см), по веревке прямо; в прыжках из обруча в обруч, в катании обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см)2.Закреплять умение пролезать прямо и боком в обруч (обруч приподнят на 10 см от пола). | С обручем | «Быстрый конь» |
| 3 неделя «Бытовые приборы» | 1.Упражнять в беге змейкой между предметами, в перешагивании через кегли (расстояние между кеглями 70 см), в ходьбе и беге по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина – 25 см), в отбивании мяча правой и левой руками об пол (4-5 раз подряд).2. Закреплять умение прокатывать мяч в парах из разных положений (сидя, стоя) расстояние между детьми 1,5 м.3. Совершенствовать бросание и ловлю мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м), прыжки в длину с места до ориентира (60 см). | С гимнастической палкой | «Чайник», «Пылесос» |
| 4 неделя «Испокон веку книга растит человека | 1.Упражнять в беге змейкой между предметами, в перешагивании через кегли (расстояние между кеглями 70 см), в ходьбе и беге по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина – 25 см), в отбивании мяча правой и левой руками об пол (4-5 раз подряд).2. Закреплять умение прокатывать мяч в парах из разных положений (сидя, стоя) расстояние между детьми 1,5 м.3. Совершенствовать бросание и ловлю мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м), прыжки в длину с места до ориентира (60 см). | С гимнастической палкой | «Перебрось мяч» |
| Апрель | 1 неделя «Мое здоровье» | 1.Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой; ползать по полу с опорой на предплечья и колени.2.Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, прокатывание мяча в парах из-разных положений (сидя, стоя), перебрасывать мяч из-за головы друг другу по кругу(расстояние между детьми 1,5 м).3.Упражнять в ходьбе по канату прямо и боком приставным шагом (длина каната 3 м), в прыжках в длину до ориентира с места ( 60 см). | С большими мячами | «Цыплята на полянке» |
| 2 неделя «Земля и солнце» | 1.Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой; ползать по полу с опорой на предплечья и колени.2.Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, прокатывание мяча в парах из-разных положений (сидя, стоя), перебрасывать мяч из-за головы друг другу по кругу(расстояние между детьми 1,5 м).3.Упражнять в ходьбе по канату прямо и боком приставным шагом (длина каната 3 м), в прыжках в длину до ориентира с места ( 60 см). | С большими мячами | «Земля, воздух, огонь, вода», «Микробы» |
| 3 неделя «Труд» | 1.Учить играм с элементами соревнований.2.Закреплять умение бросать мяч из-за головы.3.Упражнять в прыжках в длину (60 см), через веревку боком, в пролезании прямо и боком через обруч, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см) | С коротким шнуром (косичка) | «Перебрось мяч», «Выложи солнышко» |
| 4 неделя «здравствуй, матушка весна» | 1.Учить играм с элементами соревнований.2.Закреплять умение бросать мяч из-за головы.3.Упражнять в прыжках в длину (60 см), через веревку боком, в пролезании прямо и боком через обруч, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см) | С коротким шнуром (косичка) | «Дед Рожок» |
| Май | 1 неделя «Мама, папа, я-спортивная семья» | 1.Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой.2.Учить играм с элементами соревнований.3.Закреплять умения выполнять основные движений осознанно, быстро, ловко, метать мешочки вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 м, лазать (сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях), ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.4.Упражнять в прыжках через веревку боком с продвижением вперед. | С мячом | «Салют», « Солнышко» |
| 2 неделя «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1.Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой.2.Учить играм с элементами соревнований.3.Закреплять умения выполнять основные движений осознанно, быстро, ловко, метать мешочки вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 м, лазать (сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях), ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.4.Упражнять в прыжках через веревку боком с продвижением вперед. |  | «Ручеек», «Родничок» |
| 3 неделя Диагностика «Вот и радуга-дуга» | 1.Развивать координацию движений.2.Упражнять в ходьбе по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см), в подбрасывании мяча вверх и ловле его после отскока от пола (по 4-5 раз), в метании мешочка в вертикальную цель.3.Закреплять умения в прыжках в длину с места до ориентира (60-70 см) | С обручем | «Переправа», «Посей хлеб» |
| 4 неделя «Раз дождинка, два дождинка. | 1.Развивать координацию движений.2.Упражнять в ходьбе по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см), в подбрасывании мяча вверх и ловле его после отскока от пола (по 4-5 раз), в метании мешочка в вертикальную цель.3.Закреплять умения в прыжках в длину с места до ориентира (60-70 см).4.Учить прыгать через короткую скакалку. | С обручем | «Найди свой домик», «Дождик» |

1.9 ЛИТЕРАТУРА

1. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Москва Просвещение, 1986 г

2. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет Москва Просвещение, 1986 г

3.Л.Г. Верхозина Гимнастика для детей 5-7 лет издательство «Учитель», Волгоград

4.И.М. Сучкова Физическое развитие детей 2-7 лет Издательство «Учитель», Волгоград, 2012 г

5.М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста : практическое пособие, АЙРИС-ПРЕСС, 2003 г.

6.Е.И Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий, Издательство «Учитель», 2009 г