

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
БАЛТИЙСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 г. Балтийска

Рабочая программа  
основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования

Культурной практики «Физическая культура»  
образовательной области «Физическое развитие»

Третий год обучения (4 - 5 лет)

Разработчик  
инструктор по физической культуре  
Репина Е.О.

Рассмотрена на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

срок реализации: 1 год

г. Балтийск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... стр. 3
2. Планируемые результаты освоения культурной практики ..... стр. 4
3. Тематическое планирование ..... стр. 5
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение ..... стр.18

## 1. Пояснительная записка

«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 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.)»

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 4-5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями.

### **Основные цели и задачи:**

*Формирование представлений о здоровом образе жизни*

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорить, есть; 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; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### *Физическая культура*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

## **2. Планируемые результаты освоения культурной практики**

1. Владеет всеми основными видами движений. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
2. Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.
3. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает, в длину с места не менее 70 см., может подпрыгивать на одной ноге.
4. Уверенно ходит по бревну (скамейке) удерживая равновесие.
5. Может ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; отбивает мяч от пола, не

менее 5 раз подряд.

6. Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы вдаль, цель, через сетку.

7. Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы на 1 м.

8. Соблюдает элементарные правила гигиены.

9. Сформированы навыки культуры еды. Имеет представление о полезной пище для здоровья.

10. Знает части тела, органы чувств и их функциональное назначение.

### 3. Тематическое планирование

№ ООД	Тема. Задачи.	Количество часов	Источник (пособие, стр.) Инвентарь
Сентябрь 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры - ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Разучить п/игру «Найди себе пару».	1	Л.И. Пензулаева «Физ. культура в детском саду» Стр.19  Бубен, кегли (6-8 шт.), кубики, шнуры, платочки (два цвета)
2	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 и мягком приземлении при подпрыгивании, продвигаясь вперед до кубика. Повторить п/и «Найди себе пару»	1	Стр.20  Бубен, кегли (6-8 шт.), кубики, шнуры, платочки (два цвета)
3	<b>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.</b>	1	Стр.21  Шнуры, мяч большого диаметра, кегли (6-8 шт.), кубики, игрушка птицы
4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Разучить п/и «Самолеты»	1	Стр.21  Флажки, стойки, шнур, колокольчик, мячи, кубики
5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках по прямой.	1	Стр.23  Флажки, стойки, шнур, колокольчик, мячи, кубики

	Закрепить п/и «Самолеты».		
6	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</b>	1	Стр.23 Кегли, обручи, шнуры
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	1	Стр.24 Шнуры, малые мячи
8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах между предметами	1	Стр.26 Ориентиры, мячи малого диаметра, дуга кубики
9	<b>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</b>	1	Стр.26 Ориентиры, мячи малого диаметра, сетка, кубики
10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	1	Стр.26 Обручи, шнур, доска
11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	1	Стр.28 Обручи, доска, кубики, шнур
12	<b>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</b>	1	Стр.29 Шнуры, мячи
Октябрь 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	1	Стр.30 Шнуры, (короткие скакалки), кегли, гимнастические скамейки, шнур
14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с	1	Стр.32 Шнуры, (короткие скакалки), кегли, гимнастические

	продвижением вперед.		скамейки
15	<b>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</b>	1	Стр.32 Шнуры, сетка, мячи, кегли
16	Учить 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	1	Стр.33 Ориентиры, обручи (6-8 шт.), мячи
17	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.	1	Стр.34 Ориентиры, обручи (6-8 шт.), мячи, кубики (4-5 шт.)
18	<b>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</b>	1	Стр.34 Мячи, кубики, обручи
19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1	Стр.35 Бруски, мячи, шнур, стойки
20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками, в лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах через линии	1	Стр.35 Бруски, мячи, шнур, стойки обручи
21	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</b>	1	Стр.36 Кубики, обручи, шнуры
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	1	Стр.36 Кегли, дуга, доска, кубики, шнур
23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в	1	Стр.37 Кегли, шнур, мячи

	прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении шириной 25 см.		
24	<b>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</b>	1	Стр.38  Мячи малого диаметра, шнуры (скакалки)
Ноябрь 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	1	Стр.40  Кубики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, мячи (диаметр 20-25 см)
27	<b>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</b>	1	Стр.40  Кегли (6-8 шт.), шнуры, мячи, стойки
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1	Стр.41  Шнуры (5-6 шт.), мячи, кубики
29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах, продвигаясь между предметами; в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу	1	Стр.42  Кегли, мячи
30	<b>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</b>	1	Стр.43  Мячи
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.	1	Стр.43  Мячи, гимнастические скамейки
32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; повторить ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между предметами	1	Стр.44  Мячи, гимнастические скамейки,
33	<b>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</b>	1	Стр.45  Кубики (6-8 шт.), мячи



34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Разучить п/и «Цветные автомобили»	1	Стр.45  Флажки, гимнастические скамейки, кубики
35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить п/и «Цветные автомобили».	1	Стр.46  Флажки, гимнастические скамейки, кубики
36	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках</b>	1	Стр.46  Мешочки с песком, ориентиры, кубики
Декабрь 37	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 препятствия. Повторить п/и «Лиса и куры»	1	Стр.48  Кубики, платочки, шнур, бруски (4-5 шт.), гимнастические скамейки, игрушка цыпленка
38	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при и координацию движений в прыжках через препятствие, упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Закрепить п/и «Лиса и куры»	1	Стр.49  Кубики, платочки, шнуры, гимнастические скамейки, мячи
39	<b>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.</b>	1	Стр.49
40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить п/и «У медведя во бору»	1	Стр.50  Мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки, кегли
41	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; Закрепить п/и «У медведя во бору»	1	Стр. 51  Мячи (малый диаметр), кубики, гимнастические скамейки

42	<b>Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</b>	1	Стр.51 Лыжи
43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу); повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Разучить П/и «Зайцы и волк».	1	Стр.52 Мячи, гимнастические скамейки, шнуры, обручи, игрушка зайца
44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м (способ - двумя руками из- за головы, ноги в стойке на ширине плеч); повторить ползание начетвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи».	1	Стр.54 Мячи, кубики (4-5 шт.), обручи
45	<b>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</b>	1	Стр.54 Лыжи, снежки
46	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии - ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Разучить п/и «Птичка и кошка»	1	Стр.54 Кубики, гимнастические скамейки, шнуры
47	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; повторить упражнения в равновесии -ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.	1	Стр.56 Кубики, гимнастические скамейки, обручи
48	<b>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом</b>	1	Стр.56 Лыжи, кубики, санки
Январь 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры - по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	1	Стр.57 кубики, кегли, обручи, канат (длина 2 – 2.5 м), шнур, игрушка зайца
50	Упражнять детей в ходьбе и беге между	1	Стр.58

	предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры - по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.		кубики, кегли, обручи, канат (длина 2 – 2.5 м), мячи, шнур, игрушка зайца
51	<b>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</b>	1	Стр.59 Снежки, кубики
52	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с гимнастической скамейки и перебрасывании мячей друг другу с расстояния 2м (способ - двумя руками снизу). Повторить п/и «Найди себе пару»	1	Стр.59 Мячи, гимнастические скамейки
53	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, отбивании малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками, упражнять в равновесии - ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого	1	Стр.60 Кубики, мячи
54	<b>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</b>	1	Стр.60 Лыжи, санки
55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом - отбивание мяча о пол	1	Стр.61 Шнуры (6-8 шт.), кубики, скакалки, мячи (малый диаметр), гимнастические скамейки
56	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи», развивать ловкость в прокатывании мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м., упражнять в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед	1	Стр.62 Шнуры (6-8 шт.), мячи (малый диаметр), скакалки
57	<b>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность</b>	1	Стр.62 Снежки, санки, бруски

58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола	1	Стр.63  Обручи, шнур, гимнастические скамейки, мешочки с песком
59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. С высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	1	Стр.64  Обручи, шнур, гимнастические скамейки, мешочки с песком кубики (6-8 шт.)
60	<b>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность</b>	1	Стр.64  Снежки, санки, бруски
Февраль 61	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке; повторить задание в прыжках через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см.	1	Стр.65  Кегли (5-6 шт.), гимнастические скамейки, бруски
62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке; повторить задание в прыжках через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см.	1	Стр.66  Кегли (5-6 шт.), кубики, шнур (длина 3 м), мячи
63	<b>Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках</b>	1	Стр.67  Санки, кегли, снежки
64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить п/и «У медведя во бору».	1	Стр.67  Гимнастические скамейки, обручи (5-6 шт.), мячи, кубики (5-6 шт.) гимнастические скамейки
65	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, упражнять в ходьбе на носках.	1	Стр.68  Гимнастические скамейки, шнуры (5-6 шт.), мячи

66	<b>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</b>	1	Стр.68 Снежки, санки
67	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Разучить п/и «Воробушки и автомобиль»	1	Стр.69 Мячи, гимнастические скамейки
68	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в метании мешочков в вертикальную цель(щит диаметром 50 см) правой и левой рукой (способ - от плеча); закреплять навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	1	Стр.70 Мячи, мешочки с песком, обручи, гимнастические скамейки, кубики
69	<b>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</b>	1	Стр.70 Снежки, кукла, ориентиры, санки
70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, упражнять в равновесии - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. Разучить п/и «Перелет птиц»	1	Стр.70 Стойка, гимнастические палки, гимнастические скамейки, кубики (5-6 шт.)
71	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни -«по-медвежь»; упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки на правой и левой ноге	1	Стр.71 Стойка, гимнастические палки, гимнастические скамейки
72	<b>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</b>	1	Стр.72 Кегли, снежки, санки, игрушка зайца
Март 73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии - ходьба на носках между предметами, повторить упражнения в прыжках через	1	Стр.72 Кубики (4-5 шт.), шнуры

	шнур справа и слева, продвигаясь вперед.		
74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии - ходьба и бег по наклонной доске, повторить прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1	Стр.73  Доска, короткие скакалки, гимнастические скамейки
75	<b>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.</b>	1	Стр.73  Снежки, кегли,
76	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторит ходьбу и бег врассыпную	1	Стр.74  Обручи, шнур, мячи
77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м) и ловля мяча после отскока об пол; в прокатывании мяча друг другу.	1	Стр.75  Обручи, шнур, мячи
78	<b>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.</b>	1	Стр.76  Шнуры (5-6 шт.), мячи
79	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1	Стр.76  Мячи, кубики, гимнастические скамейки
80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, в равновесии - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1	Стр.77  Мячи, кубики, гимнастические скамейки, мешочки с песком
81	<b>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)</b>	1	Стр.77  Кегли (4-5 шт.), кубики, шнур, мячи
82	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии - ходьба по доске, положенной на пол и	1	Стр.78  Флажки, гимнастические скамейки, доска,

	прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Повторить п/и «Охотники и зайцы».		шнуры, мячи, игрушка зайца
83	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; упражнения в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе и прыжках на двух ногах через шнуры	1	Стр.79  Флажки, доска, шнуры, мячи, игрушка зайца
84	<b>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</b>	1	Стр.79  Шнуры (6-8 шт.), мячи
Апрель 85	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; повторить прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40см один от другого	1	Стр.80  Бруски (8-10 шт.), доска, мешочки с песком
86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5м).	1	Стр.81  Бруски (8-10 шт.), гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры
87	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</b>	1	Стр.82  Обручи, Кегли, мячи, велосипеды
88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильной исходное положение в прыжках в длину с места. Разучить п/и «Совушка»	1	Стр.82  Кегли, мешочки с песком
89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильной исходное положение в	1	Стр.83  Кегли, мячи

	прыжках в длину с места; отбивании мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Повторить п/и «Совушка».		
90	<b>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.</b>	1	Стр.84 Дуга (высота 50см), бруски
91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1	Стр.84 Мячи, мешочки с песком, гтмнастические скамейки
92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках через короткую скакалку на месте. Вращая ее вперед, назад, скрестно.	1	Стр.85 Мячи, мешочки с песком, гтмнастические скамейки
93	<b>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</b>	1	Стр.85 Мячи
94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1	Стр.86 Короткие скакалки, доска, обручи
Май 95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в переброске мячей друг другу в парах; в беге на скорость.	1	Стр.87 Короткие скакалки, гимнастические скамейки, кубики
96	<b>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</b>	1	Стр.87 Кубики (5-6 шт.), шнуры, кольца, сетка, мячи
97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии в ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в бросании малого мяча о стенку.	1	Стр.88 Доска, шнуры (5-6 шт.)
98	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами.	1	Стр.89 Шнуры (5-6 шт.) гимнастические скамейки, мячи (большой диаметр), кубики



99	<b>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</b>	1	Стр.89  Мячи (большой диаметр), сетка, шнуры, кегли
100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1	Стр.89  Кубики, шнуры, мячи, обручи
101	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; развивать ловкость в упражнениях с мячом -перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы); упражнять в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1	Стр. 90  Кубики, скакалки, мячи, мешочки с песком
102	<b>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</b>	1	Стр.90 Корзины (2-3 шт.), мешочки с песком, мячи, скакалка
103	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врасыпную, в ползании по скамейке на животе; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой (способ от плеча).	1	Стр.91  Гимнастические палки, мешочки, гимнастические скамейки, мячи
104	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врасыпную, в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 2м; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	1	Стр.92  Гимнастические палки, мешочки с песком, гимнастические скамейки, мячи, короткие скакалки
105	<b>Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</b>	1	Стр.92  Кубики, мячи, шнуры
106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре - ходьба по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	1	Стр.92  Мячи, мешочки с песком, гимнастические скамейки, шнуры

107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по доске, лежащей на полу, на носках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.	1	Стр.93 Мячи, доска
108	<b>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</b>	1	Стр. 93 Мячи, шнуры, кубики
	Итого	108	

\*Занятия, указанные в тематическом планировании жирным шрифтом предназначены для организации на улице.

#### **4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

Учебно – методическое обеспечение:

1. Н. В. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева, «От рождения до школы», Основная образовательная программа, М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л. И. Пензулаева, «Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)», М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. М. М. Борисова, «Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет», М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», М.: Мозаика-Синтез, 2016.

#### **Материально-техническое обеспечение**

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
1	Гимнастическая скамейка	8
2	Малый стол (голубого цвета)	1
3	Гимнастическое бревно	1
4	Гимнастические лестницы	4
5	Кольцо баскетбольное	2
6	Футбольные ворота	2
7	Корзина баскетбольная	2
8	Ориентиры (оранжевого цвета)	17
9	Гимнастические скакалки	27
10	Гимнастические маты	4
11	Бруски (пластмассовые)	6
12	Кубики (пластмассовые)	22
13	Мешочки для метания: 150 гр. (желтого цвета)	4
	200 гр. (красного цвета)	4
	250 гр. (зеленого цвета)	4
	300 гр. (синего цвета)	4
14	Мешки для прыжков: (48x72 см)	2
	(30x60 см)	8
15	Канат	

	6 метров	1
	2 метра	2
	2 метра (с креплением)	4
16	Сетка для мячей	1
17	Теннисные ракетки	2
18	Эстафетные палочки: деревянные	8
	пластмассовые	2
19	Гимнастические палки: длинна 1 м	29
	длинна 2 м	8
	длинна 0,5 м	10
20	Шары пластмассовые	2 мешка
21	Мячи «фитбол» детские (с ручкой)	4
22	Мяч диаметр 18 см	16
	диаметр 15 см	25
	диаметр 10 см	10
23	Кегли высота 20 см	10
	высота 28 см	18
24	Тунели	3
25	Флажки на деревянной ручке	35
	на пластмассовой ручке	25
26	Гимнастические обручи (диаметр 70 см)	37
27	Флажки праздничные (3м)	3
28	Сетка волейбольная 9м x 94 см	1
	4м x 1м 90см	1
29	Футбольный мяч (диаметр 20 см)	1
30	Набор знаков дорожного движения в чемодане	1

