

Согласовано
протокол заседания
Педагогического совета № 1
30 августа 2024 год

Утверждено
приказом от 30.08.2024 г. № 79
Заведующий МАДОУ № 49
М.В. Игнатьева



**Рабочая программа
к основной образовательной программе МАДОУ № 49
по физической культуре**

в рамках реализации
Федеральной образовательной программы дошкольного образования

(группы среднего возраста № 26, № 27)

*Автор-составитель:
Гордиенко Анна Сергеевна
инструктор по физической
культуре*

г. Ростов-на-Дону
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МАДОУ № 49:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статья 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

«Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373);

Программа обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020, СанПиН 2.4.3648-20).

Направленность: физическое развитие.

Цель:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
5. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
6. 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»).
7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
8. 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.

ПРИНЦИПЫ

- ✓ Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ Научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям);

- ✓ Возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ✓ Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ Комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- ✓ Варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- ✓ Преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ – 2 занятия в неделю в помещении , 72 академических часов в год.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

- Непосредственно-образовательная деятельность (занятие);
- Подвижные игры.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: коврик массажный.
- Оборудование для прыжков: обручи, рейки, палки; скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли,кольцебросы, мешочки с грузом, мячи разных размеров.
- Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

Наглядно - дидактический материал:

- Игровые атрибуты;

- Считалки, загадки;
- Дидактические игры

Информационные и технические средства:

экран, и аудио материал;

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу года дети умеют:

1. Знакомы с частями тела и органами чувств человека.
2. Знают о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
3. Имеют начальные представления о необходимых человеку веществах и витаминах. О важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
4. Знают, что такое здоровый образ жизни.
5. Могут оказать себе элементарную помощь при ушибах, обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Учебно-тематический план

Составлен в соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год, утвержденным приказом заведующего от 30.08.2023 года.

Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет).

Планирование в средней группе в помещении.

Месяц	Вид и тема	Дата	Ак. час	Примечания
сентябрь	Входная педагогическая диагностика. «Быстрее! Выше! Сильнее!»	02.09.2024	2	В помещении
	Игровые упражнения. Бег и Ходьба – «Кто скорее до флажка(кубика, кегли)», «Принеси предмет». Прокатывание мяча – «Докати до кубика». Лазанье- «Проползи до мяча», «По дорожке». Подвижные игры- «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».	06.09.2024	2	В помещении
	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.	09.09.2024	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	13.09.2024	2	В помещении

сентябрь	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	16.09.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур.</p>	20.09.2024	2	В помещении
	<p>Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по мостику, по дорожке (20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча друг другу в парах, по дорожке. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик...»</p>	23.09.2024 27.09.2024	2 2	В помещении
	<p>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.</p>	30.09.2024	2	В помещении
Октябрь	<p>Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки-перебежки», равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Найди себе пару».</p>	4.10.2024	2	В помещении

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p> <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры</p>	07.10.2024	2	В помещении
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	11.10.2024	2	В помещении
<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках-по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».</p>	14.10.2024	2	В помещении
<p>Учить детей находить своё 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</p>	18.10.2024	2	В помещении

	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Подвижные игры: «Огуречик, огуречик...», «Кот и мыши», «Автомобили».</p>	21.10.2024	2	В помещении
	<p>Учить детей находить своё 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.</p>	25.10.2024	2	В помещении
	<p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках-по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».</p>	28.10.2024	2	В помещении
Ноябрь	<p>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.</p>	1.11.2024	2	В помещении
	<p>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.</p>	08.11.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	11.11.2024	2	В помещении

Ноябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	15.11.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	18.11.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	22.11.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	25.11.2024	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	29.11.2024	2	В помещении

	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.			В помещении
Декабрь	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	2.12.2024 6.12.2024	2 2	В помещении
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	9.12.2024	2	В помещении
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	13.12.2024	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	16.12.2024	2	В помещении

Декабрь	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	20.12.2024	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках	23.12.2024	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	27.12.2024	2	В помещении
Январь	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	10.01.2025	2	В помещении
	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».	13.01.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	17.01.2025	2	В помещении

Январь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание мячей на дальность	20.01.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	23.01.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	27.01.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами			В помещении
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом	31.01.2025	2	В помещении

Февраль	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	03.02.2025	2	В помещении
	<p>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.</p>	07.02.2025	2	В помещении
	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	10.02.2025	2	В помещении
	<p>Подвижные игры: «Ловишки», «Котята и щенята», «Самолеты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке</p>	14.02.2025	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках</p>	17.02.2025	2	В помещении

	<p>Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность.</p> <p>Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».</p>	21.02.2025	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках</p>			В помещении
	<p>Ходьба по доске, лежащей на земле, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры.</p> <p>Повтор освоенных ранее подвижных игр.</p>	28.02.2025	2	В помещении
Март	<p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя</p>	3.03.2025 7.03.2025	2 2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках.</p>	10.03.2025	2	В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную</p>	14.03.2025	2	В помещении

	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	17.03.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ход по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную выполнением заданий	21.03.2025	2	В помещении
Март	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	24.03.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках	28.03.2025	2	В помещении
	Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику. Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми.	31.03.2025	2	В помещении

Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	4.04.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	7.04.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	11.04.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	14.04.2025	2	В помещении
	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.	18.04.2025	2	В помещении
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	21.04.2025	2	В помещении

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	25.04.2025	2	В помещении
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.			
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	28.04.2025	2	В помещении
Май	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2.05.2025	2	В помещении
		5.05.2025	2	
	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка».	12.05.2025	2	В помещении
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	16.05.2025	2	В помещении
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	19.05.2025	2	В помещении

	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках</p>	23.05.2025	2	В помещении
	<p>«Зарядка по порядку».</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	26.05.2025	2	В помещении
	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка».</p> <p>Контрольные занятия: «Быстрее», «Выше», «Устойчивее», «Дальше», «Лучше».</p>			В помещении
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	30.05.2025	2	В помещении
ИТОГО			72 час	

Планирование в средней группе на воздухе группа №27, №26

Месяц	Вид и тема	Дата	Академ. час	Примечание
Сентябрь	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. Подвижная игра «Найди свое место»	04.09.2024	2	На воздухе
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. Игра малой подвижности «Кто позвал»	11.09.2024	2	На воздухе
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Зайцы и волк»	18.09.2024	2	На воздухе
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	25.09.2024	2	На воздухе

Октябрь	<p>Ползание-«проползи по дорожке», лазание в обруч с мячом. Равновесие-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Ловишки».</p>	02.10.2024	2	На воздухе
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Игра малой подвижности «Что мы делали покажем».</p>	9.10.2024	2	На воздухе
Октябрь	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Игра-имитация « Кто у бабушки живет»</p>	16.10.2024 23.10.2024	2 2	На воздухе
	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	30.10.2024	2	На воздухе
Ноябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед</p>	6.11.2024	2	На воздухе

	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспышную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками земли; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	13.11.2024	2	На воздухе
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	20.11.2024	2	На воздухе
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Подвижная игра «Карусели».	27.11.2024	2	На воздухе
Декабрь	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	04.12.2024	2	На воздухе
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие Подвижная игра «Бездомный заяц»	11.12.2024	2	На воздухе

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. Игра малой подвижности «Делая как я!»	18.12.2024	2	На воздухе
Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. Подвижная игра «Заморожу»	25.12.2024	2	На воздухе

январь	<p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди лисичку»</p>	15.01.2025	2	На воздухе
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках .Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	22.01.2025	2	На воздухе
	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Найди свое место».</p>	29.01.2025	2	На воздухе
	<p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед с поворотом вокруг по сигналу .Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. Подвижная игра «Сделай фигуру»</p>			
Февраль	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке.</p>	05.02.2025	2	На воздухе

	Игра на внимание «Найди, где спрятано».			
--	---	--	--	--

Февраль	Ходьба по доске, лежащей на земле, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Повтор освоенных ранее подвижных игр.	12.02.2025	2	На воздухе
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. Подвижная игра «Попади в цель».	19.02.2025	2	На воздухе
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному в заданном темпе 1 мин. Построение в круг. Комплекс ОРУ без предметов. Круговая тренировка: ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, бег змейкой между конусами.	26.02.2025	2	На воздухе
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. Подвижная игра «Кто быстрее на противоположную сторону»	05.03.2025	2	На воздухе
	Ходьба парами обычная, парный бег.			

	Медленное кружение в парах с выполнением заданий после остановки. Игровое упражнение «Догони свою пару» бег с ускорением .	12.03.2025	2	На воздухе
Март	Построение в круг , упражнение «Приходи весна скорей, всех ребят обогрей». Игровое упражнение «Перелетные птицы» бег с одной стороны площадки на другую .Подвижная игра «Гори –гори ясно» народная»	19.03.2025	2	На воздухе
	Упражнять в ходьбе в чередовании с бегом. Комплекс ОРУ в движении. Прыжки вперед с места «Кто дальше». Подвижная игра «Сделай фигуру». Игра малой подвижности «Маленькие – большие»	26.03.2025	2	
Апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну ходьба в колонне обычная, змейкой (ручеек), с высоким подниманием колена, бег обычный , змейкой. Построение в круг. Комплекс ОРУ без предметов. Игровое упражнение « Не замочи ног» прыжки. Подвижная игра « Ой, бежит, бежит вода».	02.04.2025 09.04.2025	2	На воздухе
	Построение в круг, короткая беседа , как правильно дышать на улице. Упражнение «Ветер» - глубокий вдох носом, полный выдох через рот. Ходьба обычная, бег по кругу с ускорением «Тихий и сильный ветер». Игровое упражнение «Не задень» - перешагивание через 3-4 предмета подряд через каждый.	16.04.2025	2	На воздухе
	Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу (имитация движения птиц машут крыльями). Игровое упражнение «Гнездышки» бег врассыпную с выполнением заданий , по сигналу занять обруч. Игра малой подвижности «Найди , где спряталась птичка».	23.04.2025	2	На воздухе

Апрель	Построение в круг. Короткая беседа о пользе физкультуры. Ходьба и бег по кругу с выполнением задани. ОРУ в движении. Игровое упражнение «Не задень» прыжки с перепрыгиванием через несколько предметов подряд. П/и «Найди себе пару» .	30.04.2025	2	На воздухе
Май	Вступительная беседа о празднике 9 мая. Ходьба в колонне под музыку, перестраиваются в две колонны. ОРУ с флажками. И/У « Конница» перемещение подскоками с одной стороны площадки на другую. И/У «Разведчики». П/и « Самолеты»	07.05.2025	2	На воздухе
	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка».	14.05.2024	2	На воздухе
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	21.05.2024	2	На воздухе
	Контрольные занятия: «Быстрее», «Выше», «Устойчивее», «Дальше», «Лучше».	28.05.2024	2	На воздухе
Итого		36 академических часов		

Методическое обеспечение:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2014