Блинова Е.Э.

Подписано цифровой подписью: Блинова Е.Э.
Дата: 2023.09.19 15:40:43 +02'00'

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 78
_____Е.Э. Блинова
Приказ № 560-о от 15.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Калининграда детского сада № 78
по образовательной области: «Физическое развитие»
(физическое развитие)

Третий год обучения

Разработчики: инструктора по физической культуре Голубева Е. Г., Блинова М. В.

Калининград
2023

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия .

Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

Основная форма реализации данной программы –НОД - 3 раза в неделю по 20 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

1) обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5) укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

3. Тематический план

период	№	Тема	содержание	Автор
сентябрь	1	Мой веселый звонкий мяч	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	2	Мой веселый звонкий мяч	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	3	Комплекс №1	Обучать детей ходьбе и бегу с сохранением дистанции; учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании, развивать глазомер умение действовать по сигналу.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. -174с
	4	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	5	Развлечение «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	6	Комплекс №1	Обучать детей ходьбе и бегу с сохранением дистанции; учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании, развивать глазомер умение действовать по сигналу.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. -174с
	7	Мои любимые ручки	Познакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега, учить подбрасывать и ловить мяч; доставить детям чувство радости	Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 с.
	8	Мои любимые ручки	Познакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега, учить подбрасывать и ловить мяч; доставить детям чувство радости	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 с.
	9	Комплекс №2	Упражнять в ходьбе и беге, учить метанию способом «от плеча»; развивать внимание, слуховое восприятие.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	10	Веселые грибочки	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, в перебрасывании мячей друг другу, развивать моторику; обобщать знания детей о грибах, учить быть осторожными с неизвестными и ядовитыми грибами; способствовать развитию вниманию и координации	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.

			движений.	
	11	Веселый тренинг «Совушка»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, в перебрасывании мячей друг другу, развивать моторику; обобщать знания детей о грибах, учить быть осторожными с неизвестными и ядовитыми грибами; способствовать развитию вниманию и координации движений. П/игра «Поймай грибок»	Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	12	Комплекс №2 (повторение на прогулке)	Упражнять в ходьбе и беге, учить метанию способом «от плеча»; развивать внимание, слуховое восприятие. П/игра «У медведя во бору»	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
октябрь	13	В гости к ежику	Учить сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	14	В гости к ежику (повторение)	Учить сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. П/игра «Хитрый ежик»	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	15	Комплекс №3 (на прогулке)	Учить ходьбе и бегу, удерживать во время ходьбы интервал, прыжкам на двух ногах.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	16	Путешествие на поезде Веселый тренинг «Растяжка ног»	Учить разнообразным видам ходьбы; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед; продолжать знакомить с окружающим миром.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	17	Путешествие на поезде (повторение) ОД «Тигр»	Учить разнообразным видам ходьбы; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед; продолжать знакомить с окружающим миром.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	18	Комплекс №3 (на прогулке) П/игра «Птичка и кошка» (бег)	Учить ходьбе и бегу, удерживать во время ходьбы интервал, прыжкам на двух ногах.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	19	Мы веселые игрушки	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.

			по ограниченной площади.	
	20	Мы веселые игрушки (повторение) + П/игра «Ровным кругом»	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	21	Комплекс №4 (на прогулке)	Обучать разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	22	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закреплять навыки бега по ограниченной пощади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиями.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	23	Летчики (повторение) + П/игра «Самолеты»	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закреплять навыки бега по ограниченной пощади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиями.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	24	Комплекс №4 (на прогулке) Повторение + П/игра «Ловишки»	Обучать разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
ноябрь	25	Встреча с Грибом Боровиком Веселый тренинг «Лошадки»	Учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	26	Встреча с Грибом Боровиком + П/игра «Кто быстрее соберет грибочки»	Учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	27	Комплекс №5 (на прогулке)	Учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спину прямо; упражнять в прыжках в длину; обучать лазанью по гимнастической стенке произвольным способом.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	28	Папа, мама, я – спортивная семья	Повышать качество выполнения физических упражнений; развивать силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьей; Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать командные качества.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 с.
	29	Папа, мама, я – спортивная семья (повторение)	Повышать качество выполнения физических упражнений; развивать силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьей; Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать командные качества.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 с.

	30	Досуг «Школа мяча»	Учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спину прямо; упражнять в броске и ловле мяча двумя руками.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	31	В гости к белочке	Продолжать расширять знания детей об окружающем мире; развивать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносливость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазанье и ходьбе; доставить детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174
	32	В гости к белочке (повторение) +п/игра « Угадай чей голосок»	Продолжать расширять знания детей об окружающем мире; развивать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносливость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазанье и ходьбе; доставить детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174
	33	Комплекс №6 (на прогулке)	Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу, не теряя его; упражнять в метании; развивать глазомер.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	34	Готовимся к зиме	Продолжать знакомить детей с окружающим миром; совершенствовать навыки ходьбы и бега; доставлять детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	35	Готовимся к зиме (повторение)	Продолжать знакомить детей с окружающим миром; совершенствовать навыки ходьбы и бега; доставлять детям чувство радости. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	36	Комплекс №6 (на прогулке) Повторение +п/игра «Воробушки и автомобиль»	Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу, не теряя его; упражнять в метании; развивать глазомер.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
декабрь	37	Цыплята	Учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и выполнять замах при метании в даль из свободной стойки; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	38	Цыплята (повторение)	Учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости. Учить детей приседать с мешочком на голове.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	39	Комплекс №7 на прогулке	Учить детей при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах ходьбы, прыжках, бросании и ловле мяча.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	40	Зима пришла	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве, умение перепрыгивать через 2-3 предмета.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.

	41	Зима пришла (повторение) Веселый тренинг «Поймай снежинку»	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве, умение перепрыгивать через 2-3 предмета. Учить ходить с высоким подниманием колена.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	42	Комплекс №7 на прогулке (повторение)+ дыхательное упр-е «Петух»	Учить детей при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах ходьбы, прыжках, бросании и ловле мяча.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	43	В гости к Снеговику	Учить выполнять упражнения в паре; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега по ограниченной площади.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	44	В гости к снеговику (повторение) +п/игра «Фигуры»	Учить выполнять упражнения в паре; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега по ограниченной площади.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	45	Спортивно дидактическая игра «В гостях у гнома»	Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании, развивать глазомер.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	46	В лес за елкой	Обучать метанию; развивать глазомер; закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать эмоциональный опыт.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	47	В лес за елкой (повторение) + игра-хоровод « В лесу родилась елочка»	Обучать метанию; развивать глазомер; закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать эмоциональный опыт.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	48	Комплекс №8 (повторение) +п/игра « Берегись, заморожу», упр-е «Белые медведи»	Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании, развивать глазомер. Учить детей ходить переваливаясь с боку на бок.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
январь	49	Любопытные козлята	Учить детей четко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора по физическому воспитанию; упражнять в ходьбе и беге, в проползании под веревкой.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	50	Любопытные козлята (повторение)	Учить детей четко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора по физическому воспитанию; упражнять в ходьбе и беге, в проползании под веревкой.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	51	Комплекс №9 на прогулке	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние междуруг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.

	52	Маленькие мышата (с элементами психогимнастики)	Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, ползании, прыжках; развивать внимание; умение слышать команды и выполнять их.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	53	Маленькие мышата (с элементами психогимнастики) повторение	Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, ползании, прыжках; развивать внимание; умение слышать команды и выполнять их.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	54	Комплекс №9 на прогулке повторение +ОД «Кто быстрее допрыгает до колеса»	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние междудруг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	55	Мои любимые ножки	Продолжать знакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	56	Мои любимые ножки (повторение) +ОД «Подлезание под дуги»	Продолжать знакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	57	Комплекс №9 на прогулке повторение +п/игра «Автомобили»	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние междудруг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	58	Спортивный досуг – «Как у наших у ворот»	Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в в подбрасывании и ловле мяча; доставлять детям чувство радости; познакомить детей с элементами фольклора.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	59	Зимние забавы Повторение +ОД: ходьба широким шагом	Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в в подбрасывании и ловле мяча; доставлять детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	60	Комплекс № 10 на прогулке	Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить бегать, соблюдая дистанцию и правила; закреплять умение лазать по гимнастической стенке.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
февраль	61	Волшебное колесо Веселый тренинг «Насос»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	62	Волшебное колесо повторение	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	63	Комплекс № 10 на прогулке	Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить бегать, соблюдая дистанцию и правила; закреплять умение	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-

		повторение +ОРУ «Плечи»	лазать по гимнастической стенке.	е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	64	Веселые старты	Повысить интерес детей к физкультуре; в игровой форме развивать основные физические качества; формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	65	Веселые старты Повторение +эстафета «Кто дальше бросит мешочек»	Повысить интерес детей к физкультуре; в игровой форме развивать основные физические качества; формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
	66	Комплекс №11 на прогулке	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующим шагом; обучать разным видам ходьбы и бега; упражнять в метании способом «снизу».	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	67	Ежик ,ежик, ни головы, ни ножек	Учить метать шишки на дальность; разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	68	Ежик ,ежик, ни головы, ни ножек Повторение +ходьба по дорожке на носочках	Учить метать шишки на дальность; разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	69	Комплекс №11 на прогулке +п/игра «Зайцы и волк»	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующим шагом; обучать разным видам ходьбы и бега; упражнять в метании способом «снизу».	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	70	Веселые воробышки	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	71	Веселые воробышки Повторение +п/игра «Птички птенчики»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	72	Спортландия – физкультурное развлечение	Упражнять в ходьбе и беге; в прыжках на двух ногах; учить при ходьбе и беге сохранять правильную осанку.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
март	73	Весна	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; развивать навыки метания в горизонтальную цель.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	74	Весна Повторение	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; развивать навыки метания в горизонтальную цель .Формировать навыки правильного выполнения действий в соответствии с речевым сопровождением.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	75	Комплекс №12	Упражнять в ходьбе и беге; в прыжках на двух ногах; учить	Спортивные занятия на открытом воздухе для

		Повторение +п/игра «Бездомный заяц»	при ходьбе и беге сохранять правильную осанку.	детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	76	В гости к солнышку Веселый тренинг «Паровозик»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах; пролезать в обруч; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	77	В гости к солнышку Повторение +ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах; пролезать в обруч; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	78	Комплекс №13	Упражнять детей в прыжках на одной ноге; в лазанье по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	79	Колобок	Учить пролезанию в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	80	Колобок Повторение +п/игра «Принеси мяч»	Учить пролезанию в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	81	Комплекс №13 повторение	Упражнять детей в прыжках на одной ноге; в лазанье по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	82	К нам пришел доктор Пилюлькин	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; закреплять умение пробегать под вращающейся скакалкой; совершенствовать навыки подлезания под дугу.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	83	К нам пришел доктор Пилюлькин Повторение +ОД: пролезание боком под дугу.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; закреплять умение пробегать под вращающейся скакалкой; совершенствовать навыки подлезания под дугу.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	84	Комплекс №14 на прогулке	Учить детей подлезать под рейки, не касаясь спиной края, сохранять равновесие; упражнять в разных видах ходьбы и бега.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
апрель	85	Физкультурный досуг «Сказочная поляна»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навык спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	86	Весна в лесу + п/игра «Назови свое имя»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навык спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	87	Комплекс №14 на прогулке	Учить детей подлезать под рейки, не касаясь спиной края, сохранять равновесие; упражнять в разных видах ходьбы и	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-

		повторение + п/игра «Догони бабочку»	бега. Развивать у детей навык действовать по сигналу.	е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	88	Домашние птицы Веселый тренинг «Птички прилетели»	Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие; тренировать в подлезании под дуги правым и левым боком.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	89	Домашние птицы Повторение	Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие; тренировать в подлезании под дуги правым и левым боком.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	90	Комплекс №15 на прогулке	Учить детей метанию шишек способом «от плеча»; упражнять в прыжках на двух ногах.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	91	На чем можно ездить	Закреплять навыки ходьбы по уменьшенной опоре по наклонной плоскости; тренировать в прыжках с небольшой высоты, развивать координацию движений.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	92	На чем можно ездить Повторение + бег в среднем темпе, п/игра «Ехали- ехали»	Закреплять навыки ходьбы по уменьшенной опоре по наклонной плоскости; тренировать в прыжках с небольшой высоты, развивать координацию движений.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	93	Комплекс №15 на прогулке повторение	Учить детей метанию шишек способом «от плеча»; упражнять в прыжках на двух ногах .Развивать у детей умение действовать по зрительному сигналу.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	94	В цирке Игра-аттракцион «Юные гимнасты»	Обучать прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по узкой доске, совершенствовать навыки ползания.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	95	В цирке Повторение +п/игра «Перемени предмет»	Обучать прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по узкой доске, совершенствовать навыки ползания.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	96	Комплекс №16 на прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге; закреплять навыки прыжков.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
май	97	Мы- медвежата Веселый тренинг «Из ямки в ямку»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	98	Мы- медвежата повторение	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	99	Комплекс №16 на прогулке повторение +п/игра «Ловишки»»	Упражнять детей в ходьбе и беге; закреплять навыки прыжков.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.

	100	Насекомые	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; тренировать в метании мешочков с песком в горизонтальную цель.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	101	Насекомые повторение	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; тренировать в метании мешочков с песком в горизонтальную цель. Содействовать развитию моторики.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
	102	Спортивный праздник - «Мы сильные и дружные»	Создать детям веселое настроение. Упражнять детей в ходьбе и беге; в лазанье по гимнастической стенке; учить отбивать мяч от пола.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с
	103	Веселый тренинг «Смешинка»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; спрыгивать на мат, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на спине.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	104	Мы – пловцы	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; спрыгивать на мат, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на спине.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	105	Комплекс №17 на прогулке	Упражнять детей в ходьбе и беге; в лазанье по гимнастической стенке; учить отбивать мяч от пола.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с
	106	Веселый тренинг «Смешинка»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; спрыгивать на мат, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на спине.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	107	Мы – пловцы Повторение +ОРУ «Поднимем брызги «»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; спрыгивать на мат, слегка сгибая колени; закреплять умение ползать на спине.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	108	Комплекс №17 на прогулке повторение + п/игра «Карусель»	Упражнять детей в ходьбе и беге; в лазанье по гимнастической стенке; учить отбивать мяч от пола.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал (корпус 1)	50,7
2.	Физкультурный зал (корпус 2)	50
3.	Физкультурный зал (корпус 3)	50,6
4.	Спортивная площадка	140
5.	Спортивная площадка	120
6.	Площадка «Футбол»	100
7.	Спортивные уголки на группах	9

Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999 г.
Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст.	М.: «ВЛАДОС», 2001 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель, 2009 г.
Е.И. Подольская.	Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград : Учитель, 2009 г.
Е. И. Подольская.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников	Волгоград : Учитель, 2011г.
Утробина, К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет	М.: ГНОМ и Д, 2004 г.

Спортивное оборудование физкультурных залов

№	наименование	количество		№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	4		**13**	дуги для подлезания	2
2	гимнастическая стенка	3		**14**	баскетбольное кольцо	2
3	ребристая доска	2		**15**	канаты	4
4	кольцеброс	1		**16**	мешочки с песком 200 гр.	60
5	обручи большие	30		**17**	ленты цветные	20
6	обручи малые	30		**18**	кегли	40
7	скакалки	30		**19**	мат малый	4
8	мячи большие	40		**20**	мягкие модули	2
9	мячи средние	20		**21**	теннисные ракетки	12
10	мячи малые	30		**22**	футбольные ворота	2
11	набивные мячи	20		**23**	тоннель	4
12	гимнастические палки	60		**24**	тачки для эстафет	2

Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	картотека к основным видам движений	2
2	картотека подвижных игр	2
3	картотека утренней гимнастики	2
4	атрибуты к подвижным играм	