



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ДС № 23  
Денисова И.А.  
24.08.18г.  
Приказ № 23-д от 24.08.18г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основной общеобразовательной программы дошкольного образования**  
**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**города Калининграда**  
**детского сада № 23**  
**по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**

Разработчик: инструктор по физической культуре Афиногенова А.Н.

## 1. 1. Пояснительная записка

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

### **Основные цели и задачи**

**Цель программы** — воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

### **Задачи:**

#### **Первый год освоения**

- Повышать общую работоспособность организма, всестороннее физическое развитие.
- Формировать у дошкольников жизненно важные двигательные умения и навыки, навыки правильной осанки, культурно-гигиенические навыки; развивать физические качества.
- привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### **Второй год освоения**

- Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Внедрять здоровьесберегающие технологии.
- Совершенствовать двигательные навыки дошкольников.
- Воспитывать потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитывать потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формировать представления о своем теле.
- Формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасностей.

#### **Третий год освоения**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координации, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Четвертый год освоения**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координации, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

### **Первый год освоения**

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Второй год освоения**

- Ребенок может ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- Ребенок может бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с

указанием.

- Ребенок может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ребенок может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Ребенок может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Ребенок может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Ребенок может выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

### **Третий год освоения**

- У ребенка сформированы двигательные умения и навыки;
- У ребенка сформированы физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- У ребенка сформированы пространственные и временные представления;
- Ребенок управляет эмоциональной сферой, у него развиты морально-волевые качества личности, формирующиеся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;

### **Четвертый год освоения**

- Ребенок может ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Ребенок может лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Ребенок может прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Ребенок может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Ребенок может выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Ребенок может перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

## **3. Тематический план**

### **Первый год освоения**

Неделя месяца	Программное содержание
1 неделя	1. Построение в одну шеренгу, круг. Приветствие. 2. Ходьба и бег в колонне по одному. 3. Подскоки на месте. 4. Катание мяча в парах. 5. Подвижная игра «Бегите ко мне».
2 неделя	1. Ходьба и бег «стайкой». 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки на месте, с движениями рук. 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик».
3 неделя	1. Ходьба и бег с заданиями под музыку. 2. Подскоки на месте на носках с доставанием. 3. Катание мяча под дугой. 4. Игра «Поймай бабочку».
4 неделя	1. Перешагивания через препятствия (10-15 см). 2. Бег между линиями (25-30 см) 3. Медленный бег 30-40 сек. 4. Подвижная игра «День и ночь».
5 неделя	1. Подъем на возвышение и спуск с него. 2. Построение в колонну по одному, по два. 3. Прыжки в глубину (20-25 см) 4. Ползание на четвереньках на полу. 5. Подвижная игра «Бегите ко мне».

6 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием бед</li> <li>2. Ползание на четвереньках по скам</li> <li>3. Прыжки в глубину (20-25 см).</li> <li>4. Бросание мяча вверх и ловля.</li> <li>5. Игра «Поймай бабочку».</li> </ol>
7 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты направо, налево переступанием.</li> <li>2. Отбивание мяча (2-3 раза подряд).</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля.</li> <li>4. Игра «Воробышки».</li> </ol>
8 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через мягкие предметы.</li> <li>2. Катание и бросание в парах, сидя.</li> <li>3. ОРУ с флажками.</li> <li>4. Игра «Автомобили».</li> </ol>
9 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба «змейкой» с остановкам.</li> <li>2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками.</li> <li>3. Подскоки на месте.</li> <li>4. Катание мяча в парах.</li> <li>5. Игра «Обезьянки».</li> </ol>
10 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег «змейкой».</li> <li>2. Метание мешочка в вертикальную цель (1 м).</li> <li>3. Бросание мяча воспитателю и друг другу.</li> <li>4. Игра «Воробышки».</li> </ol>
11 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с приседаниями.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).</li> <li>3. П. и З.: бросание мяча друг другу.</li> <li>4. Подлезание под скамейку прямо.</li> <li>5. Игра «Мыши в кладовой».</li> </ol>
12 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег между линиями (25-30 см).</li> <li>2. Подлезание под скамейку прямо, боком.</li> <li>3. Медленный бег до 1.5 мин.</li> <li>4. Игра «Карусель».</li> </ol>
13 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по лестнице-стремянке.</li> <li>2. Прыжки в высоту через шнур (5 см).</li> <li>3. Бег со сменой темпа.</li> <li>4. Игра «Зайка серенький сидит».</li> </ol>
14 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте с доставанием предметов.</li> <li>2. ОРУ с гимнастическими палками.</li> <li>3. Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.</li> <li>4. Подтягивания на скамейке, лежа на животе.</li> </ol>
15 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскоки с продвижением.</li> <li>2. П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.</li> <li>3. Прыжки в высоту через резинку.</li> <li>4. ОРУ с мячами.</li> <li>5. Игра «Обезьянки».</li> </ol>
16 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмическая гимнастика.</li> <li>2. Игры с мячом.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке удобным способом.</li> <li>4. Метание мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>5. Игра «Воробышки».</li> </ol>
17 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.</li> <li>2. ОРУ с кольцами.</li> <li>3. Прыжки из кружка в кружок.</li> <li>4. Игра «Обезьянки».</li> </ol>
18 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в высоту через резинку.</li> <li>2. Бросание мяча снизу, от груди.</li> <li>3. Перешагивание через препятствия (10-15 см).</li> <li>4. Игра «Поймай комара».</li> </ol>

19 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ползания, переползания через скамейку.</li> <li>2.Прыжки через резинку.</li> <li>3.Бросание мяча из-за головы.</li> <li>4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».</li> </ol>
20 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча.</li> <li>3.Ползание по наклонной скамье.</li> <li>4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).</li> <li>5.Игра «Котята и щенята».</li> </ol>
21 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег с ускорением.</li> <li>2.Ползание по наклонной скамье.</li> <li>3.Ходьба и бег с изменением темпа.</li> <li>4.Ппрыжки через 4-6 линий поочередно.</li> <li>5.Игра «Зайка серенький».</li> </ol>
22 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прокатывание мяча.</li> <li>2.Медленный бег до 1,5 мин.</li> <li>3.Повороты, переступая на месте.</li> <li>4.Прыжки через мягкие препятствия.</li> </ol>
23 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бросание мяча из-за головы, сидя.</li> <li>2.Лазание на четвереньках.</li> <li>3.Ходьба с подниманием бедра.</li> <li>4.Игра «Бегите ко мне».</li> </ol>
24 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки в длину с места</li> <li>2.Броски мяча с отскоком, ловля.</li> <li>3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).</li> <li>4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»</li> </ol>
25 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.</li> <li>2.П. и З.: прыжки в длину с места.</li> <li>3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).</li> <li>4.Игра «Найди мышку».</li> </ol>
26 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перелезание через бревно.</li> <li>2.Ритмическая гимнастика.</li> <li>3.Прыжки вокруг предмета.</li> <li>4.Игра «Обезьянки».</li> </ol>
27 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег на скорость 15-20 м.</li> <li>2.Ползание на животе.</li> <li>3.Равновесие на одной ноге.</li> <li>4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»</li> </ol>
28 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнения на равновесие.</li> <li>2.Бег с ускорением.</li> <li>3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).</li> <li>4.Прыжки со скакалкой.</li> <li>5.Подвижная игра «Найди зайку».</li> </ol>
29 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег «змейкой» между препятствий.</li> <li>2.Ходьба в равновесии.</li> <li>3.Прыжки в длину с места.</li> <li>4.Метание резинового мяча.</li> <li>5.Игра «Рыбаки и рыбки».</li> </ol>
30 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Влезание на гимнастическую стенку.</li> <li>2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.</li> <li>3.Бег наперегонки.</li> <li>4.Прыжки со скакалкой.</li> <li>5.Игра «Бегите ко мне».</li> </ol>
31 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).</li> <li>2.Лазание по стремянке удобным способом.</li> <li>3.Спрыгивание с предмета.</li> <li>4.Игра «Рыбаки и рыбки».</li> </ol>

32 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди куклу».
33 неделя	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Гуси, гуси».
34 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».
35 неделя	1.Спрыгивание со скамейки. 2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра «У медведя во бору».
36 неделя	Диагностика

### Второй год освоения

Дни недели	Программное содержание
1 неделя	1.Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой водящего. 2.Ходьба обычная, на носках, на пятках. 3.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 4.Катание мяча в парах. 5.Подвижная игра «Цветные автомобили».
2 неделя	1.Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа. 2.Лазание на четвереньках. 3.Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 4.Подвижная игра «Найди свою пару».
3 неделя	1.Ходьба в полуприседе, с поворотами. 2.Прыжки с хлопками над головой, за спиной. 3.Катание мяча обруча между предметами. 4.Игра «Совушка».
4 неделя	1.Перешагивания через препятствия (15-20 см). 2.Бег между линиями расстояние (30-90 см). 3.Медленный бег до 2мин. 4.Подвижная игра «День и ночь».
5 неделя	1.Ходьба по наклонной доске (высота 30см, ширина 25см). 2.Перестроение в звенья на ходу. 3.Прыжки с продвижением вперед (3-4м). 4.Ползание на четвереньках на полу. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне».
6 неделя	1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Ползание на четвереньках (расстояние 10м), по скамейке на животе. 3.Прыжки в глубину спрыгивание с высоты 25см. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Кто скорее добежит до флажка».
7 неделя	1.Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля. 4.Игра «Воробышки».
8 неделя	1.Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10см. 2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра «Цветные автомобили».
9 неделя	1.Ходьба с предметами в руках, на голове. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Прыжки в длину с места (50-70 см.).

	4. Катание мяча в парах. 5. Игра «Обезьянки».
10 неделя	1. Ходьба и бег «змейкой» между предметами. 2. Метание мешочка в вертикальную цель (1 м). 3. Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками. 4. Игра «Найди себе пару».
11 неделя	1. Ходьба и бег с приседаниями. 2. Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м). 3. Бросание мяча вверх и ловля его (3-4 раза подряд). 4. Подлезание под препятствия прямо и боком. 5. Игра «Мы – веселые ребята».
12 неделя	1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2. ОРУ с кольцами. 3. Прыжки из кружка в кружок. 4. Игра «Часики».
13 неделя	1. Бег между линиями (25-30 см). 2. Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком. 3. Медленный бег до 1.5 мин. 4. Игра «Совушка».
14 неделя	1. Лазание с опорой на стопы и ладони по доске. 2. Прыжки в вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20 см. 3. Бег со сменой темпа. 4. Игра «Зайка серенький сидит».
15 неделя	1. Подскоки с продвижением. 2. П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. 3. Прыжки в высоту через резинку. 4. ОРУ с мячами. 5. Игра «Ловишка с ленточками».
16 неделя	1. Ритмическая гимнастика. 2. Игры с мячом. 3. Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4. Метание мешочка в горизонтальную цель. 5. Игра «Совушка».
17 неделя	1. Прыжки на месте с доставанием предметов. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4. Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.
18 неделя	1. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 2. Бросание мяча снизу, от груди. 3. Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4. Игра «Кот и мыши».
19 неделя	1. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м). 2. Лазание по стремянке удобным способом. 3. Спрыгивание с предмета. 4. Игра «Угадай чей голосок».
20 неделя	1. Упражнения в равновесии : ходьба по скамье. 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом (3-4 р.). 5. Игра «Котята и щенята».
21 неделя	1. Бег с ускорением. 2. Ползание по наклонной скамье. 3. Ходьба и бег с изменением темпа. 4. Прыжки с хлопками за спиной. 5. Игра «Мы – веселые ребята».
22 неделя	1. Прокатывание мяча. 2. Медленный бег до 1,5 мин.

	3. Повороты, переступая на месте. 4. Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см.).
23 неделя	1. Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз). 2. Лазание на четвереньках. 3. Ходьба с подниманием бедра. 4. Игра «Кто скорее добежит до флажка».
24 неделя	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м). 3. Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4. Игра «Цветные автомобили».
25 неделя	1. Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2. П. и З.: прыжки в длину с места. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4. Игра «Найди себе пару».
26 неделя	1. Перелезание через бревно. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Прыжки ноги вместе- ноги врозь. 4. Игра «Совушка».
27 неделя	1. Бег на скорость 15-20 м. 2. Ползание на животе. 3. Равновесие на одной ноге.
28 неделя	1. Упражнения на равновесие. 2. Бег с ускорением. 3. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4. Прыжки с продвижением вперед -назад. 5. Подвижная игра «Найди себе пару».
29 неделя	1. Бег «змейкой» между препятствий. 2. Ходьба в равновесии. 3. Прыжки боком (вправо, влево). 4. Метание резинового мяча на дальность. 5. Игра «Цветные автомобили».
30 неделя	1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3. Бег наперегонки. 4. Прыжки с поворотами. 5. Игра «Кот и мыши».
31 неделя	1. Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2. Упражнения в равновесии. 3. Диагностика. 4. Игра «Кто дальше бросит?»
32 неделя	1. Прыжки в длину с места (50-70 см.). 2. Отбивание мяча. 3. Упражнения на равновесие. 4. Ползание под дугами. 5. Игра «Найди себе пару».
33 неделя	1. Ползания, переползания через скамейку. 2. Прыжки с хлопками над головой. 3. Бросание мяча в вертикальную цель. 4. Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
34 неделя	1. Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Бросание мяча через сетку. 4. Игра «Совушка».
35 неделя	1. Бег наперегонки. 2. Бросание мяча через сетку. 3. Игра «Найди, где спрятано».
36 неделя	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Ползание с поворотами кругом.



**Третий год освоения**

Дни недели	Программное содержание
1 неделя	1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны. 2. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе. 3. Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; . 4. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м). 5. Подвижная игра «Найди свое место».
2 неделя	1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг») 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад. 4. Подвижная игра «Перемена мест».
3 неделя	1. Ходьба и бег с заданиями ( с хлопками. Различными положениями рук). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 4-5м. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками не менее 10 раз подряд. 4. Игра «Змейка».
4 неделя	1. Ходьба через предметы (высотой 20-25см). Ходьба с закрытыми глазами. 2. Бег с высоким подниманием колен. 3. Медленный бег 30-40 сек. 4. Подвижная игра «День и ночь».
5 неделя	1. Ходьба по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см). 2. Перестроение в два круга, в две колонны. 3. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см). 4. Ползание на четвереньках на полу. 5. Подвижная игра «Морские фигуры».
6 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. 2. Ползание на четвереньках по скамье. 3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20см). 4. Бросание мяча вверх одной рукой – 4-6 раз подряд. 5. Игра «Перемена мест».
7 неделя	1. Ходьба по шнуру (8-10м). 2. Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3. перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами. 4. Игра «Змейка».
8 неделя	1. Подпрыгивание до предметов, повешенных на 15020см выше поднятой руки. 2. Метание вдаль на 5-9м. 3. ОРУ с флажками. 4. Игра «Бабочки и стрекозы».
9 неделя	1. Приставной шаг с приседанием. 2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3. Прыжки в длину с места (80-90см). 4. метание в горизонтальную цель. 5. Игра «Собери грибы».
10 неделя	1. Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности. 2. Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. Сидя разными способами. 4. Игра «Змейка».
11 неделя	1. Ходьба и бег с приседаниями. 2. Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м). 3. П. и З.: бросание мяча друг другу. 4. Подлезание под скамейку прямо. 5. Игра «Брось мяч о стену».
12 неделя	1. Бег в быстром темпе 120м (3-4раза).

	<p>2.Подлезание под скамейку прямо, боком.</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы).</p> <p>4.Игра «Бег на перегонки».</p>
13 неделя	<p>1.Ходьба по бревну (высотой 25-30см, шириной 10см), с мешочком на голове.</p> <p>2.ОРУ с кольцами.</p> <p>3.Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>4.Игра «Кто быстрее?».</p>
14 неделя	<p>1.Лазание по лестнице-стремянке.</p> <p>2.Прыжки в высоту (30-40см) с разбега 6-8м.</p> <p>3.Бег со сменой темпа.</p> <p>4.Игра «Кто быстрее?».</p>
15 неделя	<p>1.Прыжки в длину 9на 130-150см0 с разбега 8м.</p> <p>2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.</p> <p>3.Прыжки в высоту через резинку.</p> <p>4.ОРУ с мячами.</p> <p>5.Игра «Найди свое место».</p>
16 неделя	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Игры с мячом.</p> <p>3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.</p> <p>4.Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>5.Игра «Быстро шагай, стоп».</p>
17 неделя	<p>1.Прыжки на месте с доставанием предметов.</p> <p>2.ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.</p> <p>4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.</p>
18 неделя	<p>1.Прыжки в глубину (с пенька, бревна, куба высотой 30-40см) в указанном месте.</p> <p>2.метание вдаль на 5-9м.</p> <p>3.Перешагивание через препятствия (10-15 см).</p> <p>4.Игра «Перемена мест».</p>
19 неделя	<p>1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).</p> <p>2.Лазание по стремянке удобным способом.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>4.Игра «Рыбаки и рыбки».</p>
20 неделя	<p>1.Ходьба спиной вперед.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).</p> <p>5.Игра «Хитрая лиса».</p>
21 неделя	<p>1.Бег с ускорением.</p> <p>2.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>3.Ходьба и бег с изменением темпа.</p> <p>4.Прыжки через 4-6 линий поочередно.</p> <p>5.Игра «брось мяч о стену».</p>
22 неделя	<p>1.Прокатывание мяча.</p> <p>2.Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>3.Повороты, переступая на месте.</p> <p>4.Прыжки на месте ноги скрестно – ноги врозь.</p>
23 неделя	<p>1.Прокаивание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.</p> <p>2.Лазание на четвереньках.</p> <p>3.Челночный бег 3х10м в медленном темпе (1,5-2мин).</p> <p>4.Игра «Не наступи!».</p>
24 неделя	<p>1.Прыжки в длину с места (80-90см).</p> <p>2.Броски мяча с отскоком, ловля.</p> <p>3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).</p> <p>4.Подвижная игра «Перемена мест».</p>

25 неделя	1.Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2.П. и З.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель. 4.Игра «Найди свое место».
26 неделя	1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота15-20см). 4.Игра «Перемена мест».
27 неделя	1.Бег через предметы и между ними, со сменой темпа. 2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге.
28 неделя	1.Упражнения на равновесие. 2.Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. 3.Метание мешочка в вертикальную цель. 4.Прыжки через длинную скакалку. 5.Подвижная игра «Хитрая лиса».
29 неделя	1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в полуприседе. 3.Прыжки в длину с места(80-90см). 4.Метание резинового мяча вдаль на 5-9м. 5.Игра «Рыбаки и рыбки».
30 неделя	1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.прыжки в глубину с высоты 30-40см . 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки через короткую скакалку. 5.Игра «Бег на перегонки
31 неделя	1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»
32 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди свое место».
33 неделя	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «бабочки и стрекозы».
34 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».
35 неделя	1.Прыжки через короткую скакалку. 2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра « быстро шагай, стоп».
36 неделя	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».

#### Пятый год освоения

Дни недели	Программное содержание
1неделя	1.Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед. 3.Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4.Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз.

	5.Подвижная игра «Ловишка – бери ленту».
2 неделя	1.Ходить обычным, гимнастическим, скрестными шагами. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Прыжки смещая ноги вправо-влево. 4.Подвижная игра «Ловишки – с приседаниями».
3 неделя	1.Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2.Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м. 3.Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4м). 4.Игра «Перенеси предмет».
4 неделя	1.Перепрыгивать веревку боком. 2.Бег со скакалкой по бревну. 3.Медленный бег 2-3 мин. 4.Подвижная игра «День и ночь».
5неделя	1.Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком. 4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 5.Подвижная игра «Запретное движение».
6 неделя	1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Проползть под гимнастической скамейкой. 3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Перемени предмет».
7 неделя	1.Расчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20раз. 4.Игра «Охотники и звери».
8 неделя	1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад. 2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м). 3.ОРУ с обручами. 4.Игра «Не намочи ног».
9 неделя	1.Ходьба «змейкой» с остановками. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Жмурки».
10 неделя	1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(4-5 м). 3.Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. 4.Игра «Чье звено скорее соберется».
11 неделя	1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4м ).
12 неделя	3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро. 5.Игра «перелет птиц».
13 неделя	1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 4.Игра «Горелки».
14 неделя	1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Влезать на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений.. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Краски».
15 неделя	1.Лазать по веревочной лестнице.

	<p>2.Прыгать в длину с места (не менее 100см).</p> <p>3.Бег со сменой темпа.</p> <p>4.Игра «Не намочи ног».</p>
16 неделя	<p>1.Подскоки с продвижением.</p> <p>2.Проползть под несколькими пособиями подряд.</p> <p>3.Прыжки в высоту с разбега (не менее 50см).</p> <p>4.ОРУ с мячами.</p> <p>5.Игра «Горелки».</p>
17 неделя	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Игры с мячом.</p> <p>3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.</p> <p>4.Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>5.Игра «Догони свою пару».</p>
18 неделя	<p>1.Прыжки в высоту через резинку.</p> <p>2.Бросание мяча снизу, от груди.</p> <p>3.Пвпрыгивать с разбега на предметы высотой до 40см.</p> <p>4.Игра «Ловишки с мячом».</p>
19 неделя	<p>1.Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>2.ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.</p> <p>4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.</p>
20 неделя	<p>1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).</p> <p>2.Лазание по стремянке удобным способом.</p> <p>3.Спрыгивание с предмета.</p> <p>4.Игра «Рыбаки и рыбки».</p>
21 неделя	<p>1.Упражнения в равновесии : ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руках.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).</p> <p>5.Игра «Кто самый меткий».</p>
22 неделя	<p>1.Бег с ускорением.</p> <p>2.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>3.Ходьба и бег с изменением темпа.</p> <p>4.Прыжки через 4-6 линий поочередно.</p> <p>5.Игра «Волк во рву».</p>
23 неделя	<p>1.Перебрасывание мяча друг другу снизу.</p> <p>2.Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>3.Повороты, переступая на месте.</p> <p>4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6м.</p>
24 неделя	<p>1.Бросание мяча из-за головы, сидя.</p> <p>2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>3.Ходьба с подниманием бедра.</p> <p>4.Игра «Не намочи ног».</p>
25 неделя	<p>1.Прыжки в длину с места (не менее 100см).</p> <p>2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.</p> <p>3.Перепрыгивание через линии, через две линии (50см).</p> <p>4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»</p>
26 неделя	<p>1.Перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>2.П. и З.: прыжки в длину с места.</p> <p>3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).</p> <p>4.Игра «догони свою пару».</p>
27 неделя	<p>1.Перелезание через бревно.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Прыжки с зажатым между ног мешочком.</p> <p>4.Игра «Ловишки с приседанием».</p>
28 неделя	<p>1.Бег на скорость 30 м.</p> <p>2.Ползание на животе.</p>

	3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на одной ноге.
29 неделя	1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Совушка».
30 неделя	1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Перемени предмет».
31 неделя	1.переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см). 5.Игра «Быстро возьми, быстро положи».
32 неделя	1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). 2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»
33 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Лови, убегай».
34 неделя	Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. 3. Метать в движущуюся цель. 4.Игра «Волк во рву».
35 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12м. 3.Игра «Не намочи ног».
36 неделя	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом»

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

##### 4.1.Материально-техническое обеспечение Программы Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7

##### Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт

3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

#### Спортивное оборудование на участках

№	наименование	количество
1	баскетбольные щиты на опоре	1 шт.
2	дуги для подлезания	4 шт.
3	беговая дорожка	
4	гимнастическое бревно	1 шт.
5	комплекс для лазания	1 шт.

#### 4.2.Методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания
1.	С.О. Филиппова.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.	СП.: «Детство-пресс» 2005.
2.	Е.А. Синкевич, Т.В. Большева.	Физкультура для малышей.	С-П, Детство- пресс, 2002г.
3.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.	М.: «ВЛАДОС», 1999.
4.	В.А. Шишкина	Какая физкультура нужна дошкольнику	М. 2000
5.	Глазырина Л.Д	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999.
6.	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002
7.	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.
8.	М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	С-П, Детство- пресс 2014.
9.	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство- пресс, 2013г.
10.	Т.С. Грядкина	Образовательная область Физическая культура	С-П, Детство- пресс, 2012г.

11.	В.А. Деркунская	Образовательная область Здоровье	С-П, Детство- пресс, 2012г.
-----	-----------------	----------------------------------	-----------------------------

#### 4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1.	подвижные игры «Проиди по следам»	1
2.	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	1
3.	карточки с изображением упражнений	1
4.	атрибуты к подвижным играм	
5.	картотека к основным видам движений	1
6.	картотека по подвижным играм	1
7.	картотека утренней гимнастики	1