

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 11**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
МАДОУ ЦРР д/с № 11

протокол № 1 от 26.08.2022г.

Председатель педагогического совета
П.Д. Лапина *Лапина*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦПР д/с № 1111
П.Д. Лапина

Приказ № 94 - от 26.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основной общеобразовательной программы дошкольного образования

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда

Ш образовательной области «Физическое развитие»

(Физическое развитие) третий год обучения

Разработчик: инструктор по физической культуре Жижина М.Е.

Калининград
2022г.

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. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивая умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

2. Планируемые результаты освоения программы

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

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

3. Тематический план

период	№	Тема	содержание	автор
сентябрь	1	Мой веселый звонкий мяч	Учить сохранять равновесие при хольбе по ограниченной плошади, 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 хольбе по ограниченной плошади, 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 хольбе 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 хольбе и бете между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; совершенствовать навыки хольбы 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, по-кажем»	Учить детей сохранять равновесие при хольбе и бете между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; совершенствовать навыки хольбы 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 хольбе 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 хольбы 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. 174с.
	8	Мои любимые ручки	Познакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки хольбы 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. 174с.
	9	Комплекс №2	Упражнять в хольбе 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 движений.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.	
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 «Лоймай 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 площа-ди; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см; совершенство-вать 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	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.
	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)	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 по ограниченной плошади.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
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 плошади.	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 плошкости.	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 плошади; 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 плошади; 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 «Ловушки»	Обучать разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плошкости.	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 плошади, сохраняя равновесие; за-креплять 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 плошади, сохраняя равновесие; за-креплять 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 лазанию 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 –	Повышать качество выполнения физических упражнений; развивать	Сценарии спортивных праздников и меро-

	спортивная се- мья	силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьей; Сценарии спор- тивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать команд- ные качества.	приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать команд- ные качества.
29	Папа, мама, я – спортивная се- мья (повторение)	Повышать качество выполнения физических упражнений; развивать силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьей; Сценарии спор- тивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать команд- ные качества.	Сценарии спортивных праздников и меро- приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать команд- ные качества.
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. Подоль- ская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
31	В гости к белоч- ке	Продолжать расширять знания детей об окружающем мире; разви- вать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносли- вость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазанье и ходьбе; доставить детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и меро- приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать чувство радости.
32	В гости к белоч- ке (повторение) +игра «Угадай чей голосок»	Продолжать расширять знания детей об окружающем мире; разви- вать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносли- вость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазанье и ходьбе; доставить детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и меро- приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. 174 воспитывать чувство радости.
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. Подоль- ская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
34	Готовимся к зи- ме	Продолжать знакомить детей с окружающим миром; совершенство- вать навыки ходьбы и бега; доставлять детям чувство радости.	Сценарии спортивных праздников и меро- приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
35	Готовимся к зи- ме (повторение)	Продолжать знакомить детей с окружающим миром; совершенство- вать навыки ходьбы и бега; доставлять детям чувство радости. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Сценарии спортивных праздников и меро- приятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009.174.с.
36	Комплекс №6 (на прогулке) Повторение +игра «Воро- бушки и автомо- биль»	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. Подоль- ская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
37	Цыплята	Учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно зани- мать исходное положение и выполнять замах при метании в даль из	Физическое развитие детей 2-7 лет: скажет- но-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подоль-
декабрь			

		свободной стойки; совершенствовать навыки сохранения равновесия при хольбе по ограниченной плоскости.	ская. – 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 хольбе 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 хольбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах хольбы, 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 упражнение «Плегух»	Учить детей при хольбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах хольбы, 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, хольбы и бега по ограниченной плошади.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
44	В гости к снеговику (повторение) +игра «Фигуры»	Учить выполнять упражнения в паре; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; совершенствовать навыки прыжков в длину, хольбы и бега по ограниченной плошади.	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 хольбы 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 хольбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки хольбы 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 «	Обучать метанию; развивать глазомер; закреплять навыки хольбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки хольбы и бега; обогащать эмоциональный опыт.	Физическое развитие детей 2–7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.

	В лесу родилась елочка»		
48	Комплекс №8 (повторение) +игра « Берегись, заморожку», упр-е «Белье 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 козыря	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 козыря (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 между друг 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 психогимнастикой)	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 между друг 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)	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,

	+ОД «Подлезание под дуги»		2009.174.с.
57	Комплекс №9 на прогулке повторение +игра «Автомобили»	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг 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, сблюдая 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 кольцо 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 кольцо 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 повторение +ОРУ «Плечи»	Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить бегать, сблюдая 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.
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	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке черезющим	Спортивные занятия на открытом воздухе

	на прогулке	шагом; обучать разным видам ходьбы и бега; упражнять в метании способом «снизу».	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	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.
	Повторение +ходьба по дрожке на носочках	Повторение +ходьба по дрожке на носочках	
69	Комплекс №11 на прогулке +игра «Зайцы и волк»	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередуяшим 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 плошади; 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	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плошади; 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.
	+игра «Птички птенчики»		
72	Спортивная – физкультурное развлечение	Упражнять в ходьбе и бете; в прыжках на двух ногах; учить при ходьбе и бете 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 Повторение +игра «Бездомный заяц»	Упражнять в ходьбе и бете; в прыжках на двух ногах; учить при ходьбе и бете 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.
76	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плошади; закреплять умение прыгать на двух ногах; пролезать в обруч; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подоль-

	Веселый тренинг «Паровозик»	шенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	сказ. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
77	В гости к солнечному Повторение +ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; закреплять умение прыгать на двух ногах; пролезать в обруч; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
78	Комплекс №13	Упражнять детей в прыжках на одной ноге; в лазанье по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет.	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
79	Колобок	Учить пролезанию в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изл. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
80	Колобок Повторение +Игра «Принеси мяч»	Учить пролезанию в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изл. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
81	Комплекс №13	Упражнять детей в прыжках на одной ноге; в лазанье по гимнастической стенке, в перелезании с пролета на пролет.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изл. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011.-167 с.
82	К нам пришел доктор Пилполь-кин	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; закреплять умение пробегать под вращающейся скакалкой; совершенствовать навыки подлезания под дугу.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изл. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
83	К нам пришел доктор Пилполь-кин	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	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. – Изл. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
апрель	Физкультурный досуг «Сказочная поляна»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; 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 плошади; 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 бега. Развивать у детей навык действовать по сигналу.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3–7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
88	Домашние птицы Веселый тренинг «Птички прите-тели»	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	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 +	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	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	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.
	п/игра «Перемени предмет»		

	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 площаи; 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.
	98	Мы - медвежата повторение	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ К.К. Утробина. – М.: ГНОМ и Д, 2004.
	99	Комплекс №16 на прогулке повторение	Упражнять детей в ходьбе и беге; закреплять навыки прыжков.	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	100	Насекомые	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; тренировать в метании мешочеков с песком в горизонтальную цель.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с.
	101	Насекомые повторение	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; тренировать в метании мешочеков 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 друже- ны»	Создать детям веселое настроение. Упражнять детей в ходьбе и беге; в лазанье по гимнастической стенке; учить отбивать мяч от пола.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
	103	Веселый тренинг «Смешинка»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; спрыгивать на мат, слегка согвая колени; закреплять умение ползать на спине.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013. – 183 с
	104	Мы – пловцы	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; спрыгивать на мат, слегка согвая 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.	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
	106	Веселый тренинг «Смешинка»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи; спрыгивать на мат, слегка согвая 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	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площаи;	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжет-

	Повторение +ОРУ «Подними брызги «»	спрыгивать на мат, слегка согнув колени; закреплять умение ползать на спине.	но-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2012. – 229с.
108	Комплекс №17 на прогулке повторение + п/игра «Карусель»	Упражнять детей в хольбе и бете; 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

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

№	Наименование и принадлежность помещений	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	63,3
3.	Спортивная площадка «Футбол»	180
4.	Теннисный корт	220
6.	Спортивные уголки на группах	11/1

4.2. 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.

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	8	13	дуги для ползания	2
2	гимнастическая стенка	2	14	баскетбольное кольцо	2
3	ребристая доска	2	15	канаты	4
4	кольцеброс	1	16	мешочки с песком 200 гр.	30
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	30	24	тачки для эстафет	2

4.3. Средства обучения и воспитания

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