

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»
Лев – Толстовского муниципального района**

Принято:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Радуга»
Протокол № ____ от ____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Радуга»
Болотова И. С. ____
Приказ № ____ от ____

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ «Радуга»
в группе раннего возраста
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Крапивина Людмила Михайловна

2022 ГОД

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
2. Содержание программы.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	5

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Физическая культура
• Умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. • Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. • Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу. • Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. • Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. • Умеет действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. • Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. • Играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. • В ходе игры совершенствует основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). • Умеет выразительно двигаться, передавать простейшие действия некоторых персонажей.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).	1. Основные движения: Ходьба; Упражнения в равновесии; Бег; Ползание, лазание; Прыжки; Бросание, ловля, метание; Построения, перестроения; 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Подвижные игры. 4. Спортивные досуги, развлечения.	Игровая деятельность Двигательная деятельность Коммуникативная деятельность Музыкальная деятельность

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	По плану	По факту
1-2	Сентябрь	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить разнообразно действовать с мячом. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Развивать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.		
3-4	«В гостях у куклы, зайчика, мишки»	Учить детей ползать. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить прыжкам на двух ногах на месте. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Способствовать развитию умения детей играть в игры.		
5-6	«Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить разнообразно действовать с мячом (катать). Продолжать учить детей ползать. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Развивать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.		
7-8	«Птички летают»	Учить прыжкам на двух ногах на месте. Учить разнообразно		

		действовать с мячом (катать). Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Закрепить умение детей ползать. Способствовать развитию умения детей играть в игры.		
9-10	Октябрь «В гостях у куклы Маши»	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога (построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному). Продолжать учить прыжкам на двух ногах на месте. Закрепить умение разнообразно действовать с мячом (катать). Способствовать развитию умения детей играть в игры.	03.10.22 05.10.22	
11-12	«В гостях у кукол»	Учить детей разнообразно действовать с мячом (прокатывать мяч под дугой). Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Продолжать учить прыжкам на двух ногах (вокруг себя). Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Приучать действовать сообща.	10.10.22 12.10.22	
13-14	«Пойдём в гости к зверятам»	Учить ходить не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить детей ползать (за катящимся предметом). Продолжать учить детей разнообразно действовать с мячом (прокатывать мяч под дугой). Способствовать развитию умения детей играть в игры.	17.10.22 19.10.22	
15-16	«Пойдём в гости к зверятам»	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога (построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному).	24.10.22 26.10.22	

		Продолжать учить прыжкам на двух ногах (с продвижением вперёд). Продолжать учить детей ползать (за катящимся предметом). Закрепить умение детей разнообразно действовать с мячом (прокатывать мяч под дугой). Приучать действовать сообща.		
17	Досуг «По ровненькой дорожке»	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, прыжки). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	31.10.22	
18-19	Ноябрь «Доползи и не задень»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Продолжать учить прыжкам на двух ногах (с продвижением вперёд). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	02.11.22 07.11.22	
20-21	«Воробышки – попрыгунчики»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить детей ползать (по доске). Продолжать учить прыжкам на двух ногах. Способствовать развитию умения детей играть в игры.	09.11.22 14.11.22	
22-23	«Путешествие в лес на автобусе»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Продолжать учить прыжкам на двух ногах. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Закрепить умение детей ползать (по доске).	16.11.22 21.11.22	
24	«Поиграем мы с Петрушкой»	Учить детей разнообразно действовать с мячом. Закрепить умение детей ползать (по доске). Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и	23.11.22	

		бега в соответствии с указанием педагога.		
25	Спортивный досуг «Бегай, ползай, прыгай»	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	28.11.22	
26-27	«Курочка с цыплятами»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить детей разнообразно действовать с мячом. Упражнять детей прыжкам на двух ногах (вверх с места). Способствовать развитию умения детей играть в игры.	30.11.22 05.12.22	
28-29	Декабрь «Курочка с цыплятами»	Учить детей ползать. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.	07.12.22 12.12.22	
30-31	«Цирк»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать	14.12.22 19.12.22	

		учить детей ползать. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.		
32-33	«Цирк»	Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Способствовать развитию умения детей играть в игры.	21.12.22 26.12.22	
34	Спортивное развлечение «Довези, не урони»	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	28.12.22	
35-36	Январь «В магазин игрушек на автомобиле»	Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.	09.01.23 11.01.23	
37-38	«В магазин игрушек на самолёте»	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Продолжать учить детей ползать.	16.01.23 18.01.23	
39-40	«В магазин игрушек на автобусе»	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать учить детей ползать.	23.01.23 25.01.23	
41	Спортивное развлечение «Доползи и не задень»	Формировать у детей умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные	30.01.23	

		движения.		
42-43	Февраль «Мыши и кот Васька»	Учить детей разнообразно действовать с мячом (бросок мяча от груди). Продолжать учить прыгать на двух ногах. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.	01.02.23 06.02.23	
44	«Мыши и кот Васька»	Учить детей лазать. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Учить выразительности движений.	08.02.23	
45-46	«На помощь Колобку»	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.	13.02.23 15.02.23	
47-48	«Кого встретил Колобок»	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. Учить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.	20.02.23 22.02.23	
49	Досуг «Раз, два, три- догони»	Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).	27.02.23	
50-51	Март «Прыгай как мячик»	Учить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с	01.03.23 06.03.23	

		согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить детей разнообразно действовать с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.		
52-53	«Прыгай как мячик»	Учить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.	13.03.23 15.03.23	
54-55	«У солнышка в гостях»	Учить детей разнообразно действовать с мячом (ловля мяча). Продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.	20.03.23 22.03.23	
56	«У солнышка в гостях»	Учить детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать учить детей разнообразно действовать с мячом. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	27.03.23	
57	Досуг «Весёлые зайчики»	Продолжать учить детей разнообразно действовать с мячом. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).	29.03.23	
58-59	Апрель «Поиграем с солнечным зайчиком»	Учить детей разнообразно действовать с мячом. Продолжать учить детей прыжкам на двух ногах (со сменой положения ног). Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер	03.04.23 05.04.23	

		движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.		
60-61	«Поиграем с солнечным зайчиком»	Продолжать учить детей лазать. Продолжать учить детей прыжкам на двух ногах (со сменой положения ног). Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.	10.04.23 12.04.23	
62-63	«Волшебная палочка-скакалочка»	Продолжать учить детей разнообразно действовать с мячом. Развивать умение лазать. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения	17.04.23 19.04.23	
64	«Волшебная палочка-скакалочка»	Учить детей лазать. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.	24.04.23	
65	Досуг «Мы растём здоровыми»	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).	26.04.23	
66-67	Май «На солнечной полянке»	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.	03.05.23 10.05.23	
68-69	«На солнечной полянке»	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить детей лазать. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными	15.05.23 17.05.23	

		движениями.		
70-71	«На рыбалку»	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Закреплять умение лазать. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	22.05.23 24.05.23	
72	Досуг «Мой весёлый, звонкий мяч»	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).	29.05.23	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»
 Лев – Толстовского муниципального района

Принято:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Радуга»
Протокол № ____ от ____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Радуга»
Болотова И. С. ____
Приказ № ____ от ____

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ «Радуга»
в младшей группе
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Крапивина Людмила Михайловна

2022 ГОД

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
---	---

2. Содержание программы.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Физическая культура
• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. • Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; • Умеет сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; • Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; • Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см; • Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. • Умеет выполнять движения проявляя элементы творчества и фантазии.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации	Основные виды
----------------------------	--------------------------	----------------------

	занятий	деятельности
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. В подвижных играх развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более	1. Основные движения: Ходьба; Упражнения в равновесии; Бег; Ползание, лазанье; Прыжки; Бросание, ловля, метание; Построения, перестроения; 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Подвижные игры. 4. Физкультурные досуги, развлечения.	Игровая деятельность Двигательная деятельность Коммуникативная деятельность Музыкальная деятельность

сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.		
--	--	--

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	По плану	По факту
1-2	Сентябрь «Ходьба между двумя линиями(S- 25см)»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Приучать действовать совместно. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	02.09.22 05.09.22	
3-4	«Упражнения на равновесие, прыжки»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	07.09.22 09.09.22	
5-6	«Упражнение на равновесие, прокатывание мячей»	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	12.09.22 14.09.22	
7	«Игровые упражнения»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками	16.09.22	

		одновременно. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.		
8-9	«Ползание с опорой на ладони и колени»	Развивать навыки лазанья, ползания; а также ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	19.09.22 21.09.22	
10-11	«Игровые упражнения»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	23.09.22 26.09.22 .	
12	Спортивное развлечение «Вот какие мы большие»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	28.09.22	
13 14 15	Октябрь «Равновесие «Пойдём по мостику». Прыжки	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	30.09.22 03.10.22 05.10.22	
16 17	«Прыжки из обруча в обруч.	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем-	07.10.22 10.10.22	

18	«Прокати мяч»	латься в прыжках. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Приучать действовать совместно.	12.10.22	
19 20 21	«Прокатывание мячей в прямом направлении»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать навыки ползания. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Приучать действовать совместно.	14.10.22 17.10.22 19.10.22	
22 23	«Ползание между предметами, не задевая их»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать навыки ползания. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно.	21.10.22 24.10.22	
24	Развлечение «Разноцветная осень»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	26.10.22	
25 26 27	«Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайка – мягкие лапочки»»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	28.10.22 31.10.22 02.11.22	

28 29 30	Ноябрь «Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас»	Учить строиться в колонну по одному. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Приучать действовать совместно.	07.11.22 09.11.22 11.11.22	
31 32 33	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». «Проползи – не задень»	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Развивать навыки ползания. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	14.11.22 16.11.22 18.11.22	
34 35	«Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Развивать навыки ползания. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	21.11.22 23.11.22	
36	Спортивный досуг «Кто быстрее до флажка»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	25.11.22	
37- 38	«Игровые упражнения»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Развивать	28.11.22 30.11.22	

		самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.		
39	Декабрь «Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Развивать навыки ползания. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	02.12.22	
40-41	«Игровые упражнения»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Приучать действовать совместно.	05.12.22 07.12.22	
42-43	«Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки»»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	09.12.22 12.12.22	
44-45	«Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично	14.12.22 16.12.22	

		отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках высоты. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Приучать действовать совместно.		
46 47 48	«Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу»	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать навыки лазания. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Приучать действовать совместно.	19.12.22 21.12.22 23.12.22	
49- 50	«Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Равновесие. «Пройдём по мостику»»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать навыки ползания. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	26.12.22 28.12.22	
51	Досуг «День подвижных игр»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	30.12.22	
52- 53	Январь «Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку»»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении	09.01.23 11.01.23	

		физических упражнений, в подвижных играх.		
54-55	«Прыжки «Зайки – прыгуны»».	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	13.01.23 16.01.23	
56-57	«Прокати – поймай». «Медвежата»»	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Продолжать развивать навыки ползания. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	18.01.23 20.01.23	
58-59	«Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке»»	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Развивать навыки ползания. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	23.01.23 25.01.23	
60	Досуг «На зарядку становись!»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	27.01.23	

61 62 63	Февраль «Равновесие. «Перешагни- не наступи». Прыжки «С пенёк на пенёк»»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем- ляться в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	30.01.23 01.02.23 03.02.23	
64 65 66	«Прыжки «Весёлые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро»»	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем- ляться в прыжках с высоты. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	06.02.23 08.02.23 10.02.23	
67 68	«Бросание мяча через шнур двумя руками, подлазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола»	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Развивать навыки ползания. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.	13.02.23 15.02.23	
69	Спортивные эстафеты для меня и папы	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	17.02.23	
70 71 72	«Лазание под дугу в группировке. Равновесие»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Развивать навыки лазания. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Приучать действовать совместно.	20.02.23 22.02.23 27.02.23	

73 74	Март «Ровным шажком». Прыжки «Змейкой»»	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	01.03.23 03.03.23	
75	Спортивное развлечение «Моя спортивная мама»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	06.03.23	
76 77 78	«Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки»»	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Приучать действовать совместно.	10.03.23 13.03.23 15.03.23	
79 80 81	««Брось - поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке)»	Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Развивать навыки ползания. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Приучать действовать совместно.	17.03.23 20.03.23 22.03.23	
82 83 84	«Ползание «Медвежата». Равновесие»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Развивать навыки ползания. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	24.03.23 27.03.23 29.03.23	
85- 86	Апрель «Равновесие. Прыжки «Через	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию	31.03.23 03.04.23	

	канавку»»	движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Развивать ловкость. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.		
87	Спортивное развлечение «Полоса препятствий»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	05.04.23	
88 89 90	«Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом «Точный пас»»	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	07.04.23 10.04.23 12.04.23	
91 92 93	«Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»»	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Приучать действовать совместно. Развивать навык ползания и бросания мяча.. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	14.04.23 17.04.23 19.04.23	
94 95 96	«Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику».	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать навык ползания. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Продолжать развивать устойчивое равновесие. Приучать действовать совместно. Воспитывать у детей умение	21.04.23 24.04.23 26.04.23	

		соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.		
97 98 99	Май «Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см)	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Развивать ловкость и устойчивое равновесие. Приучать действовать совместно. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	28.04.23 03.05.23 05.05.23	
100 101 102	«Прыжки «Парашютисты»»	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.	10.05.23 12.05.23 15.05.23	
103- 104	«Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке»	Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Приучать действовать совместно. Закреплять умение ползать.	17.05.23 19.05.23	
105	Спортивное развлечение «Солнышко и дождик»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	22.05.23	
106 107 108	«Лазание на наклонную лесенку»	Закреплять умение детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Продолжать развивать навык лазанья. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения,	24.05.23 26.05.23 29.05.23	

		ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Приучать действовать совместно.		
--	--	--	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»
Лев – Толстовского муниципального района

Принято:
 на заседании педагогического совета
 МБДОУ «Радуга»
 Протокол № ____ от ____

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Радуга»
 Болотова И. С. _____
 Приказ № ____ от ____

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ «Радуга»
в средней группе
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Крапивина Людмила Михайловна

2022 ГОД

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
2. Содержание программы.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Физическая культура
• Умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. • Умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь

руками.

- Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м);
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет; поворот переступанием на горку.
- Катается на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону.
- Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения.
- Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной	1. Основные движения: Ходьба Упражнения в	Игровая деятельность Двигательная

деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. В подвижных играх продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по	равновесии. Бег Ползание, лазание Прыжки. Бросание, ловля, метание. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Спортивные упражнения: Катание на санках Скольжение Ходьба на лыжах Катание на велосипеде 4.Подвижные игры. 5.Физкультурные праздники и досуги, развлечения.	деятельность Коммуникативная деятельность Трудовая деятельность Музыкальная деятельность
--	--	--

сигналу.		
----------	--	--

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	По плану	По факту
1-2	Сентябрь Занятие №1-2	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить	02.09.22 05.09.22	

		энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.		
3	Занятие №3	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	07.09.22	
4-5	Занятие №4-5	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. Учить ползать. Развивать быстроту, силу, ловкость. Приучать к выполнению действий по сигналу.	09.09.22 12.09.22	
6	Занятие №6	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	14.09.22	
7-8	Занятие №7-8	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.	16.09.22 19.09.22	
9	Занятие №9	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	21.09.22	
10-11	Занятие №10-11	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить	23.09.22 26.09.22	

		бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить подлезать (под шнур). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.		
12	Спортивный праздник «Быстрый самокат»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	28.09.22	
13-14	Октябрь Занятие №1-2	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	30.09.22 03.10.22	
15	Занятие №3	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.	05.10.22	
16-17	Занятие №4-5	Учить детей подлезать (под верёвкой). Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	07.10.22 10.10.22	
18	Занятие №6	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	12.10.22	
19-20	Занятие №7-8	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными	14.10.22 17.10.22	

		движениями рук и ног. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.		
21	Занятие №9	Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	19.10.22	
22-23	Занятие №10-11	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при перебрасывании мяча, бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди). В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	21.10.22 24.10.22	
24	Спортивное развлечение «Игры, конкурсы, эстафеты»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	26.10.22	
25-26	Занятие №12-13	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Развивать у детей организованность. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	28.10.22 31.10.22	
27	Ноябрь Занятие №1	Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	02.11.22	
28-29	Занятие № 2-3	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Продолжать учить ползать (по гимнастической скамейке на животе). Развивать и	07.11.22 09.11.22	

		совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.		
30	Занятие №4	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей	11.11.22	
31-32	Занятие №5-6	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	14.11.22 16.11.22	
33	Занятие №7	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	18.11.22	
34-35	Занятие №8-9	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	21.11.22 23.11.22	
36	Развлечение «Мы с бабулей любим спорт»	В подвижных играх продолжать развивать активность детей. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	25.11.22	
37	Занятие №10	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развивать	28.11.22	

		быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.		
38	Занятие №11	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	30.11.22	
39	Декабрь Занятие №1	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	02.12.22	
40-41	Занятие №2-3	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	05.12.22 07.12.22	
42	Занятие №4	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	09.12.22	
43-44	Занятие №5-6	Продолжать учить ползать (на четвереньках по гимнастической скамейке). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	12.12.22 14.12.22	
45	Занятие №7	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки	16.12.22	

		детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.		
46-47	Занятие №8-9	Учить детей ползать (по наклонной доске). Приучать к выполнению действий по сигналу. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	19.12.22 21.12.22	
48	Занятие №10	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	23.12.22	
49-50	Занятие №11-12	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, ориентироваться в пространстве. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	26.12.22 28.12.22	
51	Спортивный досуг «Сказочные весёлые старты (зайцы, медвежата)»	Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. В подвижных играх продолжать развивать активность детей. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	30.12.22	
52-53	Январь Занятие №1-2	Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Приучать к выполнению действий по сигналу. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. В подвижных играх	09.01.23 11.01.23	

		продолжать развивать активность детей.		
54	Занятие №3	Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	13.01.23	
55-56	Занятие №4-5	Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Формировать правильную осанку. Продолжать учить ползать (на четвереньках по гимнастической скамейке). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	16.01.23 18.01.23	
57	Занятие №6	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	20.01.23	
58-59	Занятие №7-8	Учить детей ползать. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. В прыжках в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	23.01.23 25.01.23	
60-61	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	27.01.23 30.01.23	

		Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.		
62	Февраль Занятие №1	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	01.01.23	
63	Занятие №2	Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Приучать к выполнению действий по сигналу. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	03.01.23	
64-65	Занятие №3-4	Продолжать учить ползать (на четвереньках по гимнастической скамейке). Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании (мешочков в вертикальную цель). Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	06.02.23 08.02.23	
66	Занятие №5	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	10.02.23	
67-	Занятие №6-7	Учить детей ползать (по наклонной	13.02.23	

68		доске). Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	15.02.23	
69	Физкультурный досуг «Аты-Баты шли солдаты»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	17.02.23	
70-71	Занятие №9-10	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	20.02.23 22.02.23	
72	Занятие №11	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	27.02.23	
73-74	Март Занятие №1-2	В прыжках в длину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	01.03.23 03.03.23	
75	Спортивный праздник «Мамины помощники»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	06.03.23	
76-	Занятие №4-5	Учить детей прокатывать мяч.	10.03.23	

77		Продолжать учить ползать (по гимнастической стенке на животе). Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	13.03.23	
78	Занятие №6	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	15.03.23	
79-80	Занятие №7-8	Учить детей лазать (по наклонной лестнице). Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	17.03.23 20.03.23	
81	Занятие №9	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	22.03.23	
82-83	Занятие №10-11	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	24.03.23 27.03.23	
84-85	Занятие №12-13	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.	29.03.23 31.03.23	

		Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.		
86	Апрель Занятие №1	В прыжках в длину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	03.04.23	
87	Занятие №2	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	05.04.23	
88-89	Занятие №3-4	Учить детей ползать (по гимнастической стенке). Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	07.04.23 10.04.23	
90	Занятие №5	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развивать и	12.04.23	

		совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.		
91-92	Занятие №6-7	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. Приучать к выполнению действий по сигналу. Продолжать учить детей лазать (по гимнастической стенке). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	14.04.23 17.04.23	
93-94	Занятие №8	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	19.04.23 21.04.23	
95-96	Занятие №9-10	В прыжках в длину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Продолжать учить прокатывать мяч вокруг кегли (двумя руками). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	24.04.23 26.04.23	
97	Спортивное развлечение «Закаляйся, если хочешь быть здоровым»	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	28.04.24	
98-99	Май Занятие №1-2	Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.	03.05.23 05.05.23	

		Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.		
100	Занятие №3	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать к выполнению действий по сигналу. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	10.05.23	
101-102	Занятие №4-5	Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Продолжать учить детей ползать. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	12.05.23 15.05.23	
103	Занятие №6	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	17.05.23	
104-105	Занятие №7-8	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Продолжать учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить лазать. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. В подвижных играх продолжать развивать активность детей.	19.05.23 22.05.23	
106	Досуг «Весенние забавы»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	24.05.23	

107	Занятие №10	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	26.05.23	
108	Занятие №11	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	29.05.23	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»
Лев – Толстовского муниципального района**

Принято
на заседании педагогического совета
от Протокол №1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Радуга»
Болотова И. С. _____
Приказ от

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ «Радуга»
в старшей группе
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Крапивина Людмила Михайловна

2022 ГОД

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
2. Содержание программы.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Физическая культура
• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; • Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не

менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Владеет школой мяча;
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;
- Умеет равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Умеет ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км;
- Умеет ухаживать за лыжами;
- Умеет кататься на самокате;
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	1. Основные движения: Ходьба Упражнения в равновесии. Бег Ползание, лазанье	Игровая деятельность Двигательная деятельность Коммуникативная

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.	Прыжки. Бросание, ловля, метание. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Спортивные упражнения: Катание на санках Скольжение Ходьба на лыжах Катание на велосипеде 4.Подвижные игры. 5.Спортивные игры: Городки Элементы баскетбола. Бадминтон. Элементы футбола. Элементы хоккея. Физкультурные праздники и досуги, развлечения.	деятельность Трудовая деятельность Музыкальная деятельность
---	---	--

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	По плану	По факту
1	Сентябрь Занятие №1	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	02.09.22	

		Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.		
2	Занятие №2	Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	05.09.22	
3	Занятие №3	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	07.09.22	
4	Занятие №4	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	09.09.22	
5	Занятие №5	Формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	12.09.22	
6	Занятие №6	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.	14.09.22	
7	Занятие №7	Совершенствовать двигательные	16.09.22	

		умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.		
8	Занятие №8	Учить ориентироваться в пространстве. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	19.09.22	
9	Занятие №9	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.	21.09.22	
10	Занятие №10	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	23.09.22	
11	Занятие №11	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	26.09.22	
12	Занятие №13	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	28.09.22	
13	Спортивный праздник «Осенний марафон – 2022»	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Приучать помогать	30.09.22	

		взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.		
14	Октябрь Занятие №1	Учить сочетать замах с броском при метании. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	03.10.22	
15	Занятие №2	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	05.10.22	
16	Занятие №3	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	07.10.22	
17	Занятие №4	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	10.10.22	
18	Занятие №5	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	12.10.22	
19	Занятие №6	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Закреплять умение легко ходить и	14.10.22	

		бегать, энергично отталкиваясь от опоры.		
20	Занятие №7	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.	17.10.22	
21	Занятие №8	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Формировать умение осознанно выполнять движения.	19.10.22	
22	Занятие №9	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	21.10.22	
23	Занятие №10	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	24.10.22	
24	Занятие №12	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	26.10.22	
25	Занятие №13	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	28.10.22	
26	«Весёлые старты»	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	31.10.22	
27	Ноябрь	Совершенствовать двигательные	02.11.22	

	Занятие №1	умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.		
28	Занятие №2	Учить ориентироваться в пространстве. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	07.11.22	
29	Занятие №3	Учить элементам спортивных игр. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	09.11.22	
30	Занятие №4	Учить ориентироваться в пространстве. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	11.11.22	
31	Занятие №5	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	14.11.22	
32	Занятие №6	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	16.11.22	
33	Занятие №7	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	18.11.22	
34	Занятие №8	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	21.11.22	

		Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры		
35	Занятие №9	Учить элементам спортивных игр. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	23.11.22	
36	Занятие №11	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	25.11.22	
37	Занятие №12	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.	28.11.22	
38	Спортивное развлечение «Мы сильные, ловкие, спортивные»	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	30.11.22	
39	Декабрь Занятие №1	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	02.12.22	
40	Занятие №2	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	05.12.22	
41	Занятие №3	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать	07.12.22	

		знакомые подвижные игры		
42	Занятие №4	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	09.12.22	
43	Занятие №5	Учить ходить на лыжах скользящим шагом. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закрепить равновесие в прыжках.	12.12.22	
44	Занятие №6	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	14.12.22	
45	Занятие №7	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	16.12.22	
46	Занятие №8	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	19.12.22	
47	Занятие №9	Учить ходить на лыжах скользящим шагом. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	21.12.22	
48	Занятие №10	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закрепить равновесие в прыжках.	23.12.22	
49	Занятие №11	Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	26.12.22	
50	Занятие №12	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	28.12.22	

		Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.		
51	Физкультурный досуг «Проделки зимушки-зимы»	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	30.12.22	
52	Январь Занятие №1	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	09.01.23	
53	Занятие №2	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	11.01.23	
54	Занятие №3	Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	13.01.23	
55	Занятие №4	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	16.01.23	
56	Занятие №5	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	18.01.23	
57	Занятие №6	Учить ходить на лыжах скользящим шагом. Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения. Воспитывать у детей стремление участвовать в	20.01.23	

		играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.		
58	Занятие №7	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	23.01.23	
59	Занятие №8	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	25.01.23	
60	Занятие №9	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	27.01.23	
61	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Учить ходить на лыжах скользящим шагом. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	30.01.23	
62	Февраль Занятие №1	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	01.02.23	
63	Занятие №2	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	03.02.23	
64	Занятие №3	Учить сочетать замах с броском при метании. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	06.02.23	
65	Занятие №4	Учить лазать по гимнастической	08.02.23	

		стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.		
66	Занятие №5	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	10.02.23	
67	Занятие №6	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	13.02.23	
68	Занятие №7	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	15.02.23	
69	Занятие №8	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	17.02.23	
70	Занятие №9	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость.	20.02.23	
71	Занятие №10	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами	22.02.23	

		соревнования, играх-эстафетах.		
72	Спортивная программа посвященная Дню защитника Отечества	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	27.02.23	
73	Март Занятие №1	Учить сочетать замах с броском при метании в цель. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	01.03.23	
74	Занятие №2	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, сохранять равновесие при приземлении. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	03.03.23	
75	Занятие №3	Учить сочетать замах с броском при метании в цель. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	06.03.23	
76	Спортивный праздник «Моя мама любит спорт»	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	10.03.23	
77	Занятие №5	Учить сочетать замах с броском при метании в цель. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	13.03.23	
78	Занятие №6	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться,	15.03.23	

		сохранять равновесие при приземлении. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.		
79	Занятие №7	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	17.03.23	
80	Занятие №8	Учить сочетать замах с броском при метании в цель. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	20.03.23	
81	Занятие №9	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	22.03.23	
82	Занятие №10	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	24.03.23	
83	Занятие №11	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, сохранять равновесие при приземлении. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	27.03.23	
84	Занятие №12	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	29.03.23	
85	Занятие №13	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	31.03.23	

86	Апрель Занятие №1	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	03.04.23	
87	Занятие №2	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	05.04.23	
88	Занятие №3	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	07.04.23	
89	Занятие №4	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	10.04.23	
90	Спортивное развлечение «День здоровья»	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	12.04.23	
91	Занятие №6	Учить бегать наперегонки. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	14.04.23	
92	Занятие №7	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	17.04.23	
93	Занятие №8	Учить сочетать замах с броском при метании. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	19.04.23	

94	Занятие №9	Учить бегать наперегонки. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	21.04.23	
95	Занятие №10	Учить сочетать замах с броском при метании. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	24.04.23	
96	Занятие №11	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	26.04.23	
97	Занятие №12	Учить бегать наперегонки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	28.04.23	
98	Май Занятие №1	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	03.05.23	
99	Занятие №2	Учить сочетать замах с броском при метании. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	05.05.23	
100	Занятие №3	Учить прыгать в длину с разбега. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	10.05.23	

101	Занятие №4	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	12.05.23	
102	Велопробег ко Дню Победы	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	15.05.23	
103	Занятие №6	Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	17.05.23	
104	Занятие №7	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	19.05.23	
105	Занятие №8	Учить прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Продолжать учить детей организовывать подвижные игры.	22.05.23	
106	Занятие №9	Учить прыгать в длину с разбега. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	24.05.23	
107	Занятие №10	Учить прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться,	26.05.22	

		отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Продолжать учить детей организовывать подвижные игры.		
108	Занятие №11	Учить элементам спортивных игр. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	29.05.23	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга»**

Лев – Толстовского муниципального района

Принято:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Радуга»
Протокол № ____ от ____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Радуга»
Болотова И. С. _____
Приказ № ____ от ____

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ «Радуга»
в подготовительной группе
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Крапивина Людмила Михайловна

2022 ГОД

Содержание

1. Планируемые результаты освоение программы.....	3
2. Содержание программы.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	6

1. Планируемые результаты

Физическое развитие
Физическая культура
• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную

скакалку разными способами;

- Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча.
- Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдает интервалы во время передвижения;
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км; подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей и др.).
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Содержание программы

Физическая культура	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику	1. Основные движения: Ходьба Упражнения в равновесии.	Игровая деятельность Двигательная деятельность

основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. В <i>подвижных играх</i> учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость,	Бег Ползание, лазанье Прыжки. Бросание, ловля, метание. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика 2.Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 3. Спортивные упражнения: Катание на санках Скольжение Ходьба на лыжах Катание на велосипеде 4.Подвижные игры. 5.Спортивные игры: Городки, Бадминтон, Баскетбол, Настольный теннис, Хоккей, Футбол. 6.Спортивные праздники и досуги, развлечения.	Коммуникативная деятельность Трудовая деятельность Музыкальная деятельность
---	--	--

сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).		
---	--	--

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	По плану	По факту
1-2	Сентябрь Занятие №1-2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их	01.09.22 02.09.22	

		выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.		
3	Занятие №3	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	06.09.22	
4-5	Занятие №4-5	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.	08.09.22 09.09.22	
6	Занятие №6	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	13.09.22	

7-8	Занятие №7-8	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	15.09.22 16.09.22	
9	Занятие №9	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.	20.09.22	
10-11	Занятие №10-11	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	22.09.22 23.09.22	
12	Спортивный праздник «Осенний марафон» - кросс- 2022	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	27.09.22	
13-14	Занятие №13-14	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	29.09.22 30.09.22	

15	Октябрь Занятие №1	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	04.10.22	
16-17	Занятие №2-3	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	06.10.22 07.10.22	
18	Занятие №4	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.	11.10.22	
19-20	Занятие №5-6	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	13.10.22 14.10.22	
21	Занятие №7	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	18.10.22	
22-23	Занятие №8-9	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	20.10.22 21.10.22	

24	«Веселые старты»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	25.10.22	
25-26	Занятие №11-12	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	27.10.22 28.10.22	
27	Ноябрь Занятие №1	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, творчество, фантазию.	01.11.22	
28-29	Занятие №2-3	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	03.11.22 08.11.22	
30	Занятие №4	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	10.11.22	
31-32	Занятие №5-6	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.	11.11.22 15.11.22	

33	Занятие №7	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	17.11.22	
34-35	Занятие №8-9	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	18.11.22 22.11.22	
36	Занятие №10	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	24.11.22	
37	Занятие №11	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.	25.11.22	
38	Спортивный досуг «Хорошо спортсменом быть»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	29.11.22	
39	Декабрь Занятие №1	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.	01.12.22	

40-41	Занятие №2-3	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	02.12.22 06.12.22	
42	Занятие №4	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	08.12.22	
43-44	Занятие №5-6	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	09.12.22 13.12.22	
45	Занятие №7	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.	15.12.22	
46-47	Занятие №8-9	Совершенствовать технику основных движений. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	16.12.22 20.12.22	
48-	Занятие №10-11	Учить придумывать варианты игр,	22.12.22	

49		комбинировать движения, проявляя творческие способности. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	23.12.22	
50-51	Занятие №11-12	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	27.12.22 29.12.22	
52	Досуг «Путешествие в зимнюю страну»	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	30.12.22	
53-54	Январь Занятие №1-2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	10.01.23 12.01.23	
55	Занятие №3	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.	13.01.23	
56-57	Занятие №4-5	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно	17.01.23 19.01.23	

		участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.		
58-59	Занятие №6-7	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	20.01.23 24.01.23	
60-61	Занятие №8-9	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	26.01.23 27.01.23	
62	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	31.01.23	
63-64	Февраль Занятие №1-2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	02.02.23 03.02.23	
65	Занятие №3	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	07.02.23	
66-67	Занятие №4-5	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии,	09.02.23 10.02.23	

		развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.		
68	Занятие №6	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	14.02.23	
69-70	Занятие №7-8	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	16.02.23 17.02.23	
71	Спортивная программа посвящённая Дню защитника Отечества	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	21.02.23	
72	Занятие №10	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	28.02.23	
73-74	Март Занятие №1-2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	02.03.23 03.03.23	
75	Спортивный праздник «Моя мама любит	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать	07.03.23	

	спорт»	психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.		
76-77	Занятие №4-5	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	09.03.23 10.03.23	
78	Занятие №6	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	14.03.23	
79-80	Занятие №7-8	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.	16.03.23 17.03.23	
81-82	Занятие №9-10	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	21.03.23 23.03.23	
83-84	Занятие №11-12	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие раз-	24.03.23 28.03.23	

		виту психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.		
88-86	Занятие №13-14	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявля творческие способности.	30.03.23 31.03.23	
87-88	Апрель Занятие №1-2	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявля творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.	04.04.23 06.04.23	
89	Занятие №3	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	07.04.23	
90-91	Занятие №4-5	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	11.04.23 13.04.23	
92	Занятие №6	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявля творческие способности.	14.04.23	
93-94	Занятие №7-8	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	18.04.23 20.04.23	

95	«Спортивный развлечение «День здоровья»	Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	21.04.23	
96- 97	Занятие №10-11	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	25.04.23 27.04.23	
98	Занятие №12	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	28.04.23	
99- 100	Май Занятие №1-2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	02.05.23 04.05.23	
101	Велопробег ко	Поддерживать интерес к физической	05.05.23	

	Дню Победы	культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.		
102	Занятие №3	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	11.05.23	
103-104	Занятие №4-5	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	12.05.23 16.05.23	
105	Занятие №6	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	18.05.23	
106	Занятие №7	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	19.05.23	
107	Занятие №9	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и	23.05.23	

		беге. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.		
108	Занятие №10	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	25.05.23	