

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка – детский сад №14**

Утверждаю
ВРИО заведующего МАДОУ ЦРР д/с №14
С.Б. Шашкина
Приказ от 17.08.2017 № 64-9



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»
для детей 4-5 лет (второй год обучения)**

Объем программы: 30 часов (1800 мин)

Разработчик: инструктор по физической культуре Пономарева Э.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от "17" августа 2017 г.

- 1 неделя – 1.Прыжки в длину с места.
 2.Метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5м).
 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).
 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Цветные автомобили».
- 2 неделя – 1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.
 2.П. и З.: прыжки в длину с места.
 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).
 4.Игра «Найди себе пару».
- 3 неделя – 1.Перелезание через бревно.
 2.Ритмическая гимнастика.
 3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь.
 4.Игра «Совушка».
- 4 неделя – 1.Бег на скорость 15-20 м.
 2.Ползание на животе.
 3.Равновесие на одной ноге.

Апрель

- 1 неделя – 1.Упражнения на равновесие.
 2.Бег с ускорением.
 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).
 4.Прыжки с продвижением вперед -назад.
 5.Подвижная игра «Найди себе пару».
- 2 неделя – 1.Бег «змейкой» между препятствий.
 2.Ходьба в равновесии.
 3.Прыжки боком (вправо, влево).
 4.Метание резинового мяча на дальность.
 5.Игра «Цветные автомобили».
- 3 неделя – 1.Влезание на гимнастическую стенку.
 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.
 3.Бег наперегонки.
 4.Прыжки с поворотами.
 5.Игра «Кот и мыши».
- 4 неделя – 1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м).
 2.Упражнения в равновесии.
 3.Диагностика.
 4.Игра «Кто дальше бросит?»
- 5 неделя – 1.Ползания, переползания через скамейку.
 2.Прыжки с хлопками над головой.
 3.Бросание мяча в вертикальную цель.
 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».

Май

- 1 неделя - 1.Прыжки в длину с места (50-70 см.).
 2.Отбивание мяча.
 3.Упражнения на равновесие.
 4.Ползание под дугами.
 5.Игра «Найди себе пару».
- 2 неделя – 1.Отбивание мяча одной рукой поочередно.
 2. Прыжки в длину с разбега.
 3.Бросание мяча через сетку.
 4.Игра «Совушка».
- 3 неделя - 1.Бег наперегонки.
 2.Бросание мяча через сетку.
 3.Игра «Найди, где спрятано».
- 4 неделя – 1.Спрыгивание со скамейки.
 2.Ползание с поворотами кругом.
 3.Игра «Зайцы и сторож».

ПРОНУМЕРОВАНО ПРОШИТО, И СКРЕПЛЕН
ПЕЧАТЬЮ НА 2

(2) ЛИСТАХ.

ВРИО ЗАВЕДУЩЕГО МАЛОУ ЦРР Д\С
№14 Шаликина С.Б.

