

филиал муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №6» муниципального образования «Черняховской муниципальный округ
Калининградской области»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол 31.08.2022г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №6
Е.А. Костенко
Приказ от 31.08.2022г. №89

**Рабочая программа
Учебная дисциплина «Физическое развитие»
четвертый год обучения (5-6 лет)**

Разработала:
Хроленко С.В.
Инструктор по ФК
(соответствие занимаемой должности)

п. Калужское
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу настоящей программы составляет ООП Филиала МАДОУ №6, примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, парциальная программа Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» – в соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей младшего дошкольного возраста.

Данная рабочая программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе педагога созданию условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности в соответствии с ФГОС.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 5-6 лет. Представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Время проведения ООД – 25 минут.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи реализации образовательной деятельности:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

- обеспечение физического и психического благополучия.
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Значимые характеристики воспитанников 5-6 лет.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Самостоятельно выполняет основные культурно гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Проявляет уважение к взрослым. Умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их. Стремится рассказывать старшим о своих делах, любимых играх и книгах. Внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.

2. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Достижения ребенка (Что нас радует)

- 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; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей, если:

Не умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Не умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Не 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.
- Не 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). Не владеет школой мяча.
- Не выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Не умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Не ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; не ухаживает за лыжами. Не умеет кататься на самокате.
- Не участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
сентябрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголлка и нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголлка и нитка»	
октябрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне	
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголлка и нитка»	
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с флажками	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголлка и нитка»	
		Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»	

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предмето в	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,	
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба	
		Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предмето в	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная	
	Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	ноябрь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
2-я неделя		Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
3-я неделя		Ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег в рассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мышь»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключитель ная часть
декабрь	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур н= 40,50,65 см	«Мышеловка »	Ходьба

2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов в	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание в даль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
	Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, прыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемены предмет»	Ходьба «Ручеек»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемены предмет»	Ходьба
	Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов в	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба

		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег в рассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, прыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
январь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места $n=70$ см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венки»	Ходьба, игра «С платочком»

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места $n=70$ см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
февраль	1-я неделя	Ходьба, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба

		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предмета в	Прыжок в высоту с разбега $n=25$ см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
4-я неделя		Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см, 30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предмета в	Подлезание под шнур, $n=60$ и 40 см. Прыжок в высоту с разбега $n=30$ см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных

март	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предмета в	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега $n=30$ см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега $n=30$ см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предмета в	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»
апрель	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски, $n=30$ см, сбивание кубиков маленькими мячами $n=3$ м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом, $n=25$ см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три

		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
2-я неделя		Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с $n=3$ м, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег враспынную, бег враспынную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
3-я неделя		Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности

		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега $n=30, 35, 40$ см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег враспынную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в длину с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»
май		1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
	Ходьба в колонне, на носках Бег в рассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
	Обследование уровня развития основных движений				
4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

4. Учебно- методическое и материально- техническое обеспечение .

<p>Программы для организации основной образовательной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Обязательная часть</p> <p>Веракс Н.Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год, Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Москва, «Мозаика - синтез», 2005 год,</p>
<p>Учебные пособия, технологии</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Старшая группа. Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год. Громова С.П. «О внедрениях физкультурно – оздоровительно – спортивных технологиях в дошкольных образовательных учреждениях Калининградской области » Калининград, 2005г. М.А.Рунова Двигательная активность в детском саду. Москва, Мозаика- Синтез,2002. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Москва., Мозаика-Синтез. 2012. Г.А. Прохорова. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Москва, Айрис- Пресс,2004. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Москва, «Мозаика - синтез», 2016 год. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. «Просвещение», 1978г.</p>
<p>Программы для организации основной образовательной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Формируемая часть</p> <p>Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» Москва, Мозаика- Синтез,2005.,</p>

Физкультурное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Количество
1.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
2.	Мячи: - маленькие (теннисные и пластмассовые), - средние (резиновые), - большие (баскетбольные, №3),	10 шт. 12 шт. 2 шт.
3.	Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
4.	Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
5.	Скакалка детская	5 шт.
6.	Кольцеброс	2 шт.
7.	Кегли	10 шт.
8.	Обруч пластиковый детский	5 шт.
9.	Конус для эстафет	2 шт.
10.	Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
11.	Кубики пластмассовые	8 шт.
12.	Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
13.	Бубен	1 шт.
14.	Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
15.	Игра «Дартс»	1 шт.
16.	Погремушки	10 шт.
17.	Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
18.	Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
19.	Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
20.	Секундомер	1 шт.
21.	Свисток	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
DWD-плеер	1 шт.

Картотеки -имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»
- «Подвижные игры по правилам дорожного движения»

Список используемой литературы

- Веракс Н.Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. «От рождения до школы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» Москва, «Мозаика - синтез», 2015год, 359стр. Программа
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам»
- Громова С.П. «О внедрениях физкультурно – оздоровительно –спортивных технологиях в дошкольных образовательных учреждениях Калининградской области » Калининград, 2005г., 66 стр.
- Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Старшая группа. Москва, «Мозаика - синтез», 2015 год, 123стр. Практическое пособие
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Москва, «Мозаика - синтез», 2016 год, 123стр. Практическое пособие Г.А.
- Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Москва, Айрис- Пресс, 2004., 98 стр. Пособие
- М.А.Рунова Двигательная активность в детском саду. Москва, Мозаика- Синтез, 2002., 234стр. Пособие для воспитателя
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Москва, «Мозаика - синтез», 2005 год, 94стр. Программа
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Москва., Мозаика-Синтез. 2012., 198стр. Практическое пособие.