муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

двигательная активность

**(Физическая культура)**

**для детей от 5 до 6 лет**

**Составила:**

Инструктор

по физической культуре:

Цитрина Т.А.

г. Гусев

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» двигательная активность (физическая культура) разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детский сад №14», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей от 5 до 6 лет и направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955));
* Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028
* Письмом министерства образования и науки РФ департамента госполитики в сфере общего образования от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
* Уставом МАДОУ «Детский сад №14»;

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст от 5 до 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие

- речевое развитие

- художественно-эстетическое развитие

- познавательное развитие.

1. **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу. Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создавать условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; Поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организация для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по О/О «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**(Физическая культура)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Общее**  **количество учебных часов** | **Методические материалы** |
| 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке,  перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | 1 | Л.И. Пензулаева «Физ. культура в д/с» Старшая группа  Стр. 15 |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке,  перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и  ловля его двумя после отскока о пол. | 1 | Стр.17 |
| 3 | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.17 |
| 4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять  в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. | 1 | Стр.19 |
| 5 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | 1 | Стр.20 |
| 6 | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | 1 | Стр.20 |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча  вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1 | Стр.21 |
| 8 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на р 2,5 м (стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1 | Стр.23 |
| 9 | Повторить бег, до 1 мин, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | 1 | Стр.24 |
| 10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.24 |
| 11 | Повторить: ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком в группировке; упражнения в равновесии- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.26 |
| 12 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.26 |
| 13 | Упражнять детей в беге до 1  минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах р = 2,5 м друг от друга (способ от груди). | 1 | Стр.28 |
| 14 | Упражнять детей в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 | Стр.29 |
| 15 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | 1 | Стр.29 |
| 16 | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | 1 | Стр.30 |
| 17 | Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. | 1 | Стр.32 |
| 18 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить упражнения с бегом и прыжками. | 1 | Стр.32 |
| 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.33 |
| 20 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | 1 | Стр.34 |
| 21 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через кубики, непрерывном беге до 1 мин; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | 1 | Стр.35 |
| 22 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.35 |
| 23 | Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на  четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.37 |
| 24 | Развивать выносливость в беге до  1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | 1 | Стр.37 |
| 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой  ноге, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.39 |
| 26 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.41 |
| 27 | Повторить бег; упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.41 |
| 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки  попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | 1 | Стр.42 |
| 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки  попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе. | 1 | Стр.43 |
| 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | 1 | Стр.43 |
| 31 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (р= 6м). | 1 | Стр.44 |
| 32 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на р= 6м. | 1 | Стр.45 |
| 33 | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить упражнения с прыжками и бегом. | 1 | Стр.45 |
| 34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в подлезании под шнур (в= 40 см) боком, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.46 |
| 35 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком. | 1 | Стр.47 |
| 36 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом. | 1 | Стр.47 |
| 37 | Упражнять детей в умении сохранить в беге дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | 1 | Стр.48 |
| 38 | Упражнять детей в умении сохранить в беге дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на двух ногах, между мячами. | 1 | Стр.49 |
| 39 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков (мячей) на дальность. | 1 | Стр.50 |
| 40 | Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | 1 | Стр.51 |
| 41 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь  вперед; упражнять в ползании по прямой, толкая мяч головой; в прокатывании мяча. | 1 | Стр.52 |
| 42 | Повторить ходьбу и бег между кубиками; упражнять в прыжках на двух ногах до цели; в бросании снежков (мячей) в цель. | 1 | Стр.52 |
| 43 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 1 | Стр.53 |
| 44 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | 1 | Стр.54 |
| 45 | Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков (мячей) в цель. | 1 | Стр.54 |
| 46 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врас-сыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.55 |
| 47 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врас-сыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в ходьбе  по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. | 1 | Стр.57 |
| 48 | Разучить упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при ходьбе по дорожке ш=15см. | 1 | Стр.57 |
| 49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;  упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | 1 | Стр.59 |
| 50 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять  в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. | 1 | Стр.60 |
| 51 | Продолжать учить детей передвигаться по узкой дорожке; повторить игровые упражнения. | 1 | Стр.61 |
| 52 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и  прокатывании мяча головой. | 1 | Стр.61 |
| 53 | Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через модули и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу. | 1 | Стр.63 |
| 54 | Закреплять навык имитации скользящего шага в ходьбе; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 1 | Стр.63 |
| 55 | Повторить ходьбу и бег между мячами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | 1 | Стр.63 |
| 56 | Повторить ходьбу и бег между мячами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. | 1 | Стр.64 |
| 57 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков (малых мячей) на дальность. | 1 | Стр.65 |
| 58 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | 1 | Стр.65 |
| 59 | Повторить: ходьбу и бег по кругу;  ходьбу по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и  ходьба по четвертой рейки стенки. | 1 | Стр.66 |
| 60 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ориентацию в игре «По местам». | 1 | Стр.66 |
| 61 | Упражнять детей в ходьбе и беге врас-сыпную; в беге до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, в = 10 см) и забрасывании мяча в корзину с р = 2м двумя руками из-за головы. | 1 | Стр.68 |
| 62 | Упражнять детей в ходьбе и беге врас-сыпную; в беге до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при беге по скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди. | 1 | Стр.69 |
| 63 | Повторить игровые упражнения с шайбой, развивать быстроту и коорди-нацию движений в игре «Перебежки». | 1 | Стр.69 |
| 64 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол. | 1 | Стр.70 |
| 65 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на р= 2м. | 1 | Стр.71 |
| 66 | Упражнять в метании снежков (мячей) на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1 | Стр.71 |
| 67 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | 1 | Стр.71 |
| 68 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры. | 1 | Стр.72 |
| 69 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков (мячей) в цель и на дальность. | 1 | Стр.73 |
| 70 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке; повторить задания в прыжках и с мячом. | 1 | Стр.73 |
| 71 | Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой. | 1 | Стр.74 |
| 72 | Повторить игровые упражнения в ходьбе по ограниченной площади; упражнять в беге и прыжках. | 1 | Стр.75 |
| 73 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.76 |
| 74 | Повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через мячи; упражнять в бросании мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | 1 | Стр.77 |
| 75 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1 | Стр.78 |
| 76 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель; в ползании между предметами. | 1 | Стр.79 |
| 77 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой. | 1 | Стр.80 |
| 78 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1 | Стр.80 |
| 79 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | 1 | Стр.81 |
| 80 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках; в ходьбе по скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | 1 | Стр.82 |
| 81 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упраж-нения в равновесии, прыжках и с мячом. | 1 | Стр.83 |
| 82 | Упражнять детей в ходьбе с перестрое-нием в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | 1 | Стр.83 |
| 83 | Упражнять детей в ходьбе с перестрое-нием в колонну по два (парами) в движе-нии; в метании мешочков в горизон-тальную цель с расстояния 3м, от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в ходьбе с перешагиванием через мячи попеременно правой и левой ногой. | 1 | Стр.84 |
| 84 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | 1 | Стр.85 |
| 85 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | 1 | Стр.86 |
| 86 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с  перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 1 | Стр.87 |
| 87 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом. | 1 | Стр.87 |
| 88 | Повторить ходьбу и бег между кеглями; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | 1 | Стр.88 |
| 89 | Повторить ходьбу и бег между кеглями; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч. | 1 | Стр.89 |
| 90 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1 | Стр.89 |
| 91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | 1 | Стр.89 |
| 92 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по й скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). | 1 | Стр.91 |
| 93 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | 1 | Стр.91 |
| 94 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | 1 | Стр.91 |
| 95 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе на носках между мячами. | 1 | Стр.93 |
| 96 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | 1 | Стр.93 |
| 97 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | 1 | Стр.94 |
| 98 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | 1 | Стр.95 |
| 99 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | 1 | Стр.96 |
| 100 | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | 1 | Стр.96 |
| 101 | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с р = 1 м; упражнять в лазанье под дугу. | 1 | Стр.97 |
| 102 | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | 1 | Стр.97 |
| 103 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | 1 | Стр.98 |
| 104 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1 | Стр.99 |
| 105 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | 1 | Стр.99 |
| 106 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | 1 | Стр.100 |
| 107 | Повторить: ходьбу с изменением темпа движения; прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять: в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в ходьбе с перешагиванием через бруски (в =10см). | 1 | Стр.101 |
| 108 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. | 1 | Стр.101 |
|  | ИТОГО | 108 |  |

**Итого: 108 \*25 = 2700 мин = 45 часов**

**5.ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

***Список литературы:***

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 48с.

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 128с.

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 128с.

4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 г. - 144с.

***Средства обучения:***

**Аудио- и видео- пособия**

* слайды, видеофильмы, презентации

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

***Основное учебное оборудование:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н) | 1 шт |
| 2 | Бадминтон | 2 шт |
| 3 | Балансиры разного типа | 4 шт |
| 4 | Воланы для игры в бадминтон | 4 шт |
| 5 | Гантели пластмассовые | 50 шт |
| 6 | Гимнастическая палка пластмассовая | 45 шт |
| 7 | Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении | 1 шт |
| 8 | Городки | 4 наб. |
| 9 | Гимнастический коврик | 45 шт |
| 10 | Диски – балансиры | 4 шт |
| 11 | Дорожка ребристая | 2 шт |
| 12 | Доска гладкая с зацепами | 1 шт |
| 13 | Дуга для подлезания | 3 комп. |
| 14 | Дуга большая | 2 шт |
| 15 | Дуга малая | 2 шт |
| 16 | Защитная сетка на окна | 2 шт |
| 17 | Канат | 3 шт |
| 18 | Кольцеброс | 2 шт |
| 19 | Коврик массажный | 5 шт |
| 20 | Кольцо мягкое | 10 шт |
| 21 | Кольцо плоское | 10 шт |
| 22 | Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр | 1 шт |
| 23 | Кегли | 120 шт |
| 24 | Комплект оборудования для соревнований и спартакиад | 1 шт |
| 25 | Комплект детских тренажеров | 1 шт |
| 26 | [Кольцо жесткое плоское](http://5pluspro.ru/good/2756) | 25 шт |
| 27 | Конусы | 10 шт |
| 28 | Косички | 26 шт |
| 29 | Корзинка для мячей | 4 шт |
| 30 | [Кочки массажные](http://5pluspro.ru/good/3444) | 6 шт |
| 31 | Кубики пластмассовые | 60 шт |
| 32 | Кубы деревянные | 6 шт |
| 33 | Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение) | 1 шт |
| 34 | Кресло педагога | 1 шт |
| 35 | Ленты малая | 60 шт |
| 36 | Лабиринт составной из нескольких секций | 1 шт |
| 37 | Мат гимнастический | 4 шт |
| 38 | Мишень – щит | 2 шт |

В группах центры двигательной активности