

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

238434. Калининградская область,  
Багратионовский район, посёлок  
Нивенское, ул.Калининградская дом 28

Тел./факс 8(40156)55-324

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
«31» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»  
  
Стенникова Н.П.  
Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**Старшая группа (5-6 лет)**

Разработал: инструктор по физической культуре  
Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности осуществляется 2 раза в неделю – 25 минут.

## 2. Цели и основные задачи:

*Цель:* сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию

*Задачи:*

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

Развитие у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подгибаясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза)** в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаться вперёд (на расстоянии 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаться вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перекладывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстоянии 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переход** .и. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения:*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

### **3. Планируемые результаты освоения Программы:**

❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (х,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимна.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку;

❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимна.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку;

❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при

небольшой помощи взрослого выпл. .ляет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку;

- ❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.;

- ❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.;

- ❖ владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х.и б.по кругу);

#### 4. Планирование образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности				С Е Н Т Я Б Р Ъ		Итоговое мероприятие
Темы / Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Уважайте светофор»	
К-во часов	Мониторинг		1	1		
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникативия, социализация, познавательное развитие, художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по 1-му, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1 мин. с высоким подниманием коленей.					
<b>ОРУ</b>			С обручем	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	<i>Мониторинг</i>					
			1. Пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове. 3. Х. по скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и х.	1. Игровые задания Быстро в колонну. Пингвин. Не промахнись (кегли, мешки). По мостику с мешоч. на голове. Мяч о стенку. Поймай мяч «Собачка». Достань до колокольчика.		
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Сбор картофеля»	«Мы веселые ребята»	«Ловишка с ленточкой» «Крокодил»		
<b>М/подвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»		

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**О К Т Я Б Р Ъ**

**Итоговое  
мероприятие**

Темы	О К Т Я Б Р Ъ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
К-во часов	1	1	1	1

«Праздник картошки»

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).

**Вводная часть**  
Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. враспынную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы; Х.и б.по 1му, на носках, пятках, враспынную, меж-предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.

**ОРУ**  
С малым мячом  
Без предметов  
С веревочкой  
С малым мячом (под музыку)

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, ползание под дугу прямо и боком	1 Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание ч/з препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание над мж.предметами, ползание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие. 3. Перелезание с препятствия 4. Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч.	1. Игровые задания: Попади в корзину. Проползи, не задень. Не упали в ручей. На одной ножке по дорожке. Ловкие ребята (с мячом). Перешагни, не задень.
-------------------------------	---	---	--	---

<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Мы веселые ребята»	«Гуси, гуси...»
-----------------------	----------	----------------	---------------------	-----------------



М/подвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	« „удо-остров“». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».
------------------	----------------------------	--	--------------------	---------------------

Содержание организованной образовательной деятельности				
Н О Я Б Р Ъ				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
К-во часов	1	1	1	1
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыльную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	С обручем	На скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1.Ползание по скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4.Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3.Ползание по скамейке на четвереньках. 4.Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове. 5.Передача мяча др.др.из-за головы.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола. 2. Х.по скамейке с мешочком на голове, р.на поясе. 3. Прыжки на правой и левой н.мж.предметами. 4. Игра «Волейбол» (2мя мячами).	1. Игровые задания: Брось и поймай. Высоко и далеко. Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение).
<b>Подвижные игры</b>	«Выше ноги от земли»			
<b>М/подвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«У дочка»	«Ровным кругом»	«Торт»
		«Затейники»	«Найди, где спрягано»	«Две ладошки», (музыкальная)
				Итоговое мероприятие «Дружим со спортом»

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**ДЕКАБРЬ**

Темы	ДЕКАБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
К-во часов	1	1	1	1

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).

**Вводная часть** Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др. сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.

ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	На скамейке	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</li> <li>3. Ползание по скамейке на животе.</li> <li>4. Х.по скамейке с мешочком на голове. «Охотники и утки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на стенке, спуск по гимн.стенке.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске боком.</li> <li>3. Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него.</li> <li>4. Передача мяча из-за головы, ст. на коленях.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимн.стенке до верха.</li> <li>2. Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые задания: Прыжки мж.предметами. Прокатывание и подбрасывание мяча в разных и.п. Ловкие обезьянки (лазание). Акробаты в паре. Догони пару. Бросание мяча о стенку.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и утки»	«Два Мороза»	«Хитрая лиса»	«Дед Мороз»
<b>М/подвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тигре-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промогчи»	«Подарки»

**Итоговое мероприятие**  
«В мире опасных предметов»

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Я Н В А Р Ь**

Темы Этапы занятия	Я Н В А Р Ь				Итоговое мероприятие
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
К-во часов	1	1	1	1	«Снежное королевство»
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х. с выполнением заданий. Б. враспыльную, с выполнением заданий, в чередовании.				
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С косичкой	С малым мячом	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске.</li> <li>2. Прыжки на правой, левой ноге</li> <li>3. Забрасывание мяча в мж. кубиками.</li> <li>4. Передача мяча др. др. от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</li> <li>3. Передача мяча др. др. от груди.</li> <li>4. Пролезание в обруч боком.</li> <li>5. Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимн. стенке</li> <li>однорименным способом.</li> <li>2. Х. по скамейке</li> <li>«Липипутами».</li> <li>3. Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм.</li> <li>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые задания: Волейбол ч/з сетку. Передача мяча др. др. Х. по скамейке, отбивая мяч о пол.</li> <li>Мой веселый звонкий мяч. Точный бросок.</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Вини пух и пчелы»	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Пожарные на учениях»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Ножки отдыхают», Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима», Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» Музыкальная	

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Ф Е В Р А Л Ь**

**Итоговое  
мероприятие**

«Хочется мальчишкам  
в армии служить»

Темы Этапы занятия	Ф Е В Р А Л Ь		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
К-во часов	1	1	1

**Интеграция образовательных областей:** физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).

**Вводная часть**  
Х.и б. врасыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин. с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.

ОРУ	С обручем	С гимнастической палкой	С на скамейке	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске, б., спуск шагом.</li> <li>Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см.</li> <li>Прыжки на 2х ногах ч/з косички.</li> <li>Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками.</li> <li>Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазание по гимн.стенке разными способами.</li> <li>Ходьба по скамейке «Липиутами», руки за головой.</li> <li>Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Игровые задания: Проползи не урони. Ползание на четвереньках мж.кеглями. Дни недели. Мяч среднему в кругу. Покази цель.</li> </ol>

**Подвижные игры**  
«Виды спорта»  
«Чай, чай...»

**М/подвижные игры**  
«Самомассаж» лица, шеи, рук  
«Найди и промолчи»  
«Пограничники и нарушители»  
«Море волнуется»  
«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»  
«Стоп»

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**М А Р Т**

Темы Этапы занятий	МАРТ			Итоговое мероприятие	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя
К-во часов	1	1	1	1	«Муравьишка – муравей, много у него друзей»
<p><b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по 1му, на сигнал поворот в др. сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.</p>				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. 4. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега 30см. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. 2. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Пролезание в 4-5 обручей.</p>	<p>1. Игровые задания: Кто выше прыгнет. Кто точно бросит. Не урони мешочек. Перетяни к себе. Кати в цель. Ловишки с мячом.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Бег по расчету»	«Медведь и пчелы»	«Ноги выше от земли»	«Горелки»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы Этапы занятия		А П Р Е Л Ъ				Итоговое мероприятие
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
К-во часов	1	1	1	1	1	«Не здесь ли живет гражданин Незнайка»
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие художественное-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по 1му, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	С малым мячом		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. 2. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока.	1. Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча др.др. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Мяч в круг. Футбол с волящим.	1. Лазание по гимн.стенке. 2. Прыжки ч/з скакалку. 3. Х.по канату боком, с мешочком на голове. 4.Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	1. Игровые задания: Сбей кеглю. Пробеги не задень. Догони обруч. Догони мяч.		
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с ленточками»	«Космонавты»	«Выше ноги от земли»	«Передача мяча»		
<b>М/подвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»		

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
М А Й					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Съедобное – несъедобное»
Этапы занятия					
К-во часов	1	1	<i>Мониторинг</i>		
<b>Интеграция образовательных областей:</b> физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег мж.предметами; враспынную мж.предметами; бег и ходьба с поворотом в др. сторону.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками			
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах. 3. Передача мяча др. др. и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. 3. Подлезание под дугу. 4. Передача мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо.	<i>Мониторинг</i>		
<b>Подвижные игры</b>	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Светофор»	«Горелки»	
<b>М/подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»	

## 5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досути
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
- Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
- Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
- Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Солгоменникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
- Наглядно-дидактические пособия: 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»



