

**Муниципальное автономное образовательное учреждение города Калининграда лицей № 17**

Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете  
«30» 08 2023г.  
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ лицея №17:  
\_\_\_\_\_ В.А. Широкова  
Приказ от «03» 10 2023 г. №379

**Рабочая программа**

по освоению образовательной области  
«Физическое развитие»  
основной образовательной программы дошкольного образования  
на 2023 -2024 учебный год  
Четвертый год обучения (5-6 лет)

## 1. Пояснительная записка

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребенка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.). В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает 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.).

Рабочая программа образовательной программы дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ 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 и на основе нормативно-правовых документов:
- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 5 до 6 лет.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Основная форма реализации данной программы – ОД – по 25 минут 2 раза в неделю.

## **2. Цель и основные задачи:**

**Цель:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачи:**

1. Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
2. Способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
3. Продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
4. Учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
5. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
6. Формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
7. Сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
8. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
9. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

1. Ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
2. Ребенок проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
3. Ребенок способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
4. Ребенок стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
5. Ребенок проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
6. Ребенок умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
7. Ребенок знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

#### 4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы работы</b>
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах;

	использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.
--	--

## 5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и 1 на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

### 5.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	<p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b> обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между</p>

восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнение в равновесии:** ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с 33 перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

**Бег:** с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

**Ползание, лазанье:** на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

**Катание, бросание, ловля, метание:** прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

**Прыжки:** на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог поддерживает стремление детей выполнять

упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). 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 прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой 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, кружения по одному и в парах.

**Строевые упражнения.** Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит 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 нравственноволевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются



разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь». Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полу-елочкой» (прямо и наискось).

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**Спортивные игры.** Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). 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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта 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, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

**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 игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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 социальнозначимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья.** Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.  
**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 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, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.

## 6. Календарно – тематическое планирование

Количество занятий всего – 72

Количество занятий в месяц – 8

Продолжительность занятий – 25 минут

Педагогический мониторинг по физическому развитию проводится два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май). Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;
- метода ГТО - дети 6-7 лет. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость.

### Тематический план

№ п / п	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>Сентябрь</b>					
1	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне по одному	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу	«Ловишки с хвостиками»	Дыхательная гимнастика
2	Бег до 1 мин, перестроение в три звена	Без предметов	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, «змейкой» между предметами, перебрасывание мячей, стоя	«Ловишки с хвостиками»	Пальчиковая гимнастика

			в шеренгах сверху, с отскоком, ползание на высоких четвереньках		
3	Бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей	С флажками	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Удочка»	Игра малой подвижности
4	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	С мячами	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Удочка»	Гимнастика для стоп
5	Мониторинг (прыжки)				
6	Мониторинг (лазание)				
7	Мониторинг (метание)				
8	Мониторинг (работа с мячом)				
9	Бег в колонне, врассыпную	С веревками	Подлезание в обруч прямо, ходьба с мешочком на голове, прыжки на двух ногах между кеглями с мячом между колен	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности
10	Бег со сменой темпа	С гантелями	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
<b>Октябрь</b>					
11	Перестроение из одной колонны в две в движении	На гимнастических скамейках	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, ходьба по ребристой доске, метание мешка через веревку	«Возьми кубик»	Спокойная ходьба с заданиями для рук
12	Бег со сменой направления по	Аэробика	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики,	«Возьми кубик»	Гимнастика для глаз

	сигналу		подлезание под шнур, не касаясь руками пола, метание мешка в горизонтальную цель		
13	Корректирующая ходьба, бег с высоким подниманием колен	Без предметов	Переползание через препятствие, спрыгивание со скамейки, метание мешка вдаль	«Филин и пташки»	Игра малой подвижности
14	Ходьба и бег «змейкой»	С лентами	Челночный бег, броски мяча двумя руками от груди в парах, передача друг другу из-за головы	«Филин и пташки»	Дыхательная гимнастика
15	Прямой и боковой галоп	С мячами	Броски мяча друг другу из-за головы, челночный бег, прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Караси и щука»	Гимнастика для стоп
16	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	Аэробика	Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед, переползание через препятствие, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Караси и щука»	Гимнастика для глаз
17	Корректирующая ходьба	С веревками	Эстафеты		Спокойная ходьба с заданием для рук
18	Перестроение из одной колонны в две в движении	Без предметов	Эстафеты		Пальчиковая гимнастика
<b>Ноябрь</b>					
19	Бег до 1 минуты с перешагиванием ч/з бруски	С флажками	Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком, броски мяча двумя руками от груди в корзину, ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	«Ловишки с хвостиками»	Дыхательная гимнастика
20	Бег	С	Прыжки на двух ногах ч/з	«Филин и Пташки»	Игра малой подвижности

	в колонне, врассыпную	гимнастическими палками	шнуры, прямо, боком, передача мяча друг другу из-за головы в парах, ходьба по скамейке приставным шагом		
21	Ходьба и бег со сменой темпа	Аэробика	Пролезание через три обруча прямо, прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) прямо, метание мешка через веревку	«Караси и щука»	Гимнастика для стоп
22	Корректирующая ходьба, бег с захлестом голени назад	С мячами	Пролезание через три обруча боком, запрыгивание на платформу и спрыгивание прямо, метание мешка вдаль	«Возьми кубик»	Пальчиковая гимнастика
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через центр зала	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамейке, на середине поворот, перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки, ползание по гимнастической скамейке на спине отталкиваясь ногами	«Волк во рву»	Игра малой подвижности
24	Ходьба и бег «змейкой»	С гантелями	Ходьба по скамейке, на середине поворот, перебрасывание мяча друг другу над головой стоя спиной к партнеру, ползание по гимнастической скамейке на животе	«Волк во рву»	Гимнастика для глаз
25	Бег с остановкой по сигналу (выполнить задание)	Со скакалками	Ведение мяча с продвижением вперед, ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч, бег по наклонной доске	«Мы веселые ребята»	Спокойная ходьба с заданием для рук
26	Бег между предметами за ведущим (повтори)	Аэробика	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
<b>Декабрь</b>					

27	Ходьба в полуприседе, широким шагом	С мячами	Челночный бег, лазание по гимнастической стенке разноименным способом	«Вышибалы»	Пальчиковая гимнастика
28	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	Без предметов	Челночный бег, переход с одного пролета гимнастической стенки на соседний приставным шагом	«Вышибалы»	Гимнастика для стоп
29	Ходьба и бег со сменой направления	С мячами	Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, прыжки на правой и левой ноге между предметами, ведение мяча с продвижением вперед	«Два Мороза»	Муз. игра «Холодно»
30	Ходьба и бег со сменой темпа	Со снежками	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками, спрыгивание со скамейки на мат, лазание по гимнастической стенке разноименным способом	«Два Мороза»	Муз. игра «Холодно»
31	Ходьба в чередовании с бегом	С обручами в парах	Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка, подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета», ползание по-пластунски	«Мы веселые ребята»	Дыхательная гимнастика
32	Бег с остановкой по сигналу	С гантелями	Ползание по-пластунски, бросание мяча снизу, от груди, перепрыгивание из обруча в обруч двумя ногами	«Возьми кубик»	Гимнастика для стоп
33	Корректирующая	Без	Эстафеты		Спокойная ходьба с

	ходьба	предметов		заданием для рук	
34	Прямой и боковой галоп	Со снежками	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
<b>Январь</b>					
35	Ходьба в полуприседе, широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, перепрыгивание через веревку боком (вправо, влево), прокатывание мячей между предметами	«Два Мороза»	Муз. игра «Холодно»
36	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	На гимнастических скамейках	Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см), перепрыгивание через веревку боком, отбивание мяча одной рукой от пола подряд	«Чай-чай, выручай»	Гимнастика для глаз
37	Ходьба и бег «змейкой»	Аэробика	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, прокатывание мячей между предметами, перепрыгивание двумя ногами через предметы	«Снежный бой»	Игра малой подвижности
38	Корректирующая ходьба, бег в среднем темпе	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами, прыжки со сменой ног на скамейке, перебрасывание мяча в парах разными способами	«Снежный бой»	Пальчиковая гимнастика
39	Ходьба в полуприседе, широким шагом, подскоки	С обручем в парах	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии, прыжки с разбега на мат, метание мешка через веревку	«Два Мороза»	Дыхательная гимнастика
40	Ходьба и бег со сменой направления	Без предметов	Эстафеты		Спокойная ходьба с заданием для рук



**Февраль**

41	Ходьба и бег со сменой темпа	С гантелями	Упражнения с использованием степ-платформ	«Филин и пташки»	Ритмопластика
42	Ходьба и бег, повторяя за ведущим	С мячом	Упражнения с использованием степ-платформ	«Займи место»	Ритмопластика
43	Корректирующая ходьба, бег с высоким подниманием колен	Аэробика	Челночный бег, ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше, метание вдаль	«Найди цвет»	Дыхательная гимнастика
44	Бег с остановкой по сигналу, с выполнением задания	Без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, прыжки «классики», бросок мяча в кольцо от груди	«Два Мороза»	Гимнастика для стоп
45	Перестроение из одной колонны в две, в движении	С лентами	Челночный бег, прыжки на правой и левой ногах между кубиками, попади в обруч (правой и левой рукой)	«Возьми кубик»	Игра малой подвижности
46	Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Аэробика	Челночный бег, пролезание в обруч правым и левым боком, ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	«Донесение»	Ритмопластика
47	Ходьба по диагонали	С мячом	Прокатывание мяча ногой между предметами, прыжки через веревки правым боком, затем левым, ползание по - пластунски до обозначенного	«Донесение»	Дыхательная гимнастика

			места		
48	Ходьба в чередовании с бегом	На гимнастических скамейках	Ползание на четвереньках, толкая мяч перед собой головой, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	«Филин и пташки»	Гимнастика для стоп
<b>Март</b>					
49	Корректирующая ходьба, бег с высоким подниманием колен	Без предметов	Упражнения с использованием степ-платформ	«Ловишки с хвостиками»	Спокойная ходьба с заданием для рук
50	Ходьба по диагонали, бег с остановкой по сигналу	С мячом	Прыжок в длину с места, метание в даль, ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	«Вышибалы»	Гимнастика для глаз
51	Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне	С гантелями	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м), прыжки из обруча в обруч	«Третий лишний»	Пальчиковая гимнастика
52	Бег с ускорением	Аэробика	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками, перебрасывание мячей двумя руками в парах: из-за головы, от груди	«Возьми кубик»	Игра малой подвижности
53	Прямой и боковой галоп	Без предмета	Пролезание в обручи, прыжок в высоту с разбега, метание вдаль	«Найди место»	Гимнастика для глаз
54	Бег с высоким подниманием колен,	С обручем в парах	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	«Автомобили»	Игра малой подвижности

	с захлестом голени		кубики с хлопками над головой, метание мешочка в цель правой и левой рукой, прыжки со скамейки на мат		
55	Корректирующая ходьба, бег в среднем темпе	В парах без предметов	Эстафеты		Спокойная ходьба с заданием для рук
56	Ходьба в полуприседе, бег выбрасывая прямые ноги вперед	С гимнастической палкой	Эстафеты		Дыхательная гимнастика
<b>Апрель</b>					
57	Ходьба спиной вперед, бег по диагонали	Без предметов	Упражнения с использованием степ-платформ	«Выше ноги от земли»	Игра малой подвижности
58	Ходьба спиной вперед, бег по диагонали	Со скакалкой	Упражнения с использованием степ-платформ	«Выше ноги от земли»	Пальчиковая гимнастика
59	Повороты направо, налево в движении	С мячом	«Школа мяча»	«Донесение»	Ритмопластика
60	Семенящий бег	С маленькими мячами	«Школа мяча»	«Возьми кубик»	Игра малой подвижности
61	Мониторинг (прыжки)				
62	Мониторинг (метание)				
63	Мониторинг (лазание)				
64	Мониторинг (работа с мячом)				

<b>Май</b>					
65	Ходьба с перекатом с пятки на носок, перестроение в 2, 3 звена	С использованием гимнастических скамеек	Челночный бег, ползание по – пластунски, метание в цель снизу		Дыхательная гимнастика
66	Бег по пересеченной местности	Аэробика	Прыжки со скакалкой, метание в даль, набивание воланчика ракеткой снизу	Игры на асфальте	«Поза замри»
67	Бег в быстром темпе 10м.	С лентами	«Школа мяча»	«Вышибалы»	Гимнастика для глаз
68	Бег в медленном темпе до 2 мин.	С гантелями	Упражнения с использованием степ-платформ	«Займи место»	Гимнастика для стоп
69	Бег по пересеченной местности	Без предметов	Лазание по лестнице-стремянке разными способами, набивание воланчика ракеткой снизу, прыжки из кружка в кружок	Игры на асфальте	Дыхательная гимнастика
70	Бег в быстром темпе 30м.	Аэробика	Лазание на рукоходах, отбивание ракеткой воланчика сверху, прыжки через длинную скакалку	Игры на асфальте	Спокойная ходьба с заданием для рук
71	Бег в быстром темпе 30м.	С обручами в парах	Эстафеты		«Поза замри»
72	Бег по пересеченной местности	С веревками	Эстафеты		«Поза замри»

## 7. Методическое обеспечение программы

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-
-------	----------	----------	--

			во стр.
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А.	1. «ДЕТСТВО» 2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014. – 528стр.
2.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Программа и программные требования	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999. – 142стр.
3.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Старший дошкольный возраст	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999. – 271стр.

## 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.
1.	Алябьева Е.А.	Психогимнастика в детском саду	М.: творческий центр «Сфера», 2003.-87стр.
2.	Бабенкова Е.А.	Как сделать осанку красивой, а походку легкой	М.: творческий центр «Сфера», 2008, - 96стр.
3.	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М.: «Просвещение», 1983. – 144стр.
4.	Ефименко Н.Н.	Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста	М.: «Лица – пресс», 1999. – 251стр.
5.	Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов	М.: творческий центр «Сфера», 2004. - 123стр.

		для детей 5-6лет	
6.	Картушина М.Ю.	Быть здоровыми хотим	М.: творческий центр «Сфера», 2004. – 383стр.

### 7.3. Средства обучения и воспитания

№ п/п	Название	
1.	Картотека	Картотека подвижных игр Картотека комплексов утренней гимнастики
2.	Аудио- и видео-пособия	Аэробика для малышей Ритмическая мозаика 1-4 часть Мультипликационная утренняя гимнастика для малышей
3.	Атрибуты	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Набор мягких модулей</li> <li>➤ Ключки с шайбами</li> <li>➤ Обручи пластмассовые средние</li> <li>➤ Обручи пластмассовые большие</li> <li>➤ Палки гимнастические</li> <li>➤ Мяч фитбол</li> <li>➤ Скакалка детская</li> <li>➤ Массажный диск</li> <li>➤ Комплект мячей-массажеров</li> <li>➤ Мешочки для метания</li> <li>➤ Кольцеброс</li> <li>➤ Городки</li> <li>➤ Бадминтон</li> <li>➤ Комплект разноцветных кеглей</li> <li>➤ Мини-гольф</li> <li>➤ Мячи резиновые (комплект)</li> <li>➤ Ребристые дорожки</li> <li>➤ Мишени для метания</li> <li>➤ Футбольные мини ворота</li> <li>➤ Спортивные тренажеры</li> <li>➤ Шведская стенка</li> <li>➤ Гимнастические маты</li> <li>➤ Гимнастические скамейки</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Дуги</li><li>➤ Туннели</li><li>➤ Спортивные тренажеры</li><li>➤ Гантели</li><li>➤ Степ-платформы</li></ul>
--	--	--