муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»
(МБДОУ№ 210)

адрес:344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 21 В
тел:210-71-79, e-mail:mdou210@bk.ru
*ИНН/КПП 6168083216/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060877/*18005883

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №210
Кучеренко С.И.

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 210

по физической культуре
(Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 2-3 лет, вторая группа раннего возраста)

Автор - составитель:

Кондакова В.О. – инструктор по ФК

г.Ростов –на- Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 210:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (регистрационный №6323 от 20 апреля 2016г.)
- Устав МБДОУ № 210.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 210.

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

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к подвижным и спортивным играм. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, его ценностях. Обеспечение интегративной связи с другими образовательными областями.

Задачи:

- расширение опыта ориентировки в частях собственного тела;

- формирование представления о значении различных органов для нормальной жизнедеятельности человека;
- формирование привычки мыть руки перед едой и по мере загрязнения, вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- обучение умению пользоваться индивидуальными предметами (расческа, горшок, носовой платок, полотенце);
- совершенствование умений и навыков в основных движениях;
- воспитание грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- формирование инициативности, творчества, самостоятельности в двигательной активности;
- формирование способности к самооценке и самоконтролю при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- формирование умения сохранять устойчивое положение тела;
- обучение ходьбе и бегу с соблюдением дистанции;
- обучение способности действовать сообща, изменять направление движения в соответствии с указаниями педагога;
- обучение способности опираться на зрительные и звуковые ориентиры;
- обучение лазанью и перелазанью, разнообразным действиям с мячом, прыжкам на двух ногах;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- воспитание интереса и любви к спорту;
- формирование желания принимать участие в подвижных играх с простыми правилами совместно с педагогом;
- организация занятий с музыкальным сопровождением.

Принципы:
1) всестороннего и гармоничного развития личности
2) связи физического воспитания с практикой жизни
3) оздоровительной направленности
4) непрерывности занятий по физическому воспитанию
5) постепенного увеличения развивающе-тренирующих воздействий
6) цикличности построения занятий
7) возрастной адекватности направлений физического воспитания
8) сознательного и активного участия ребёнка в физическом воспитании
9) наглядности изучаемого материала
10) доступности и индивидуализации
11) сотрудничества дошкольного учреждения с семьёй

Объем программы составляет 72 (академических) часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 10 минут в первой половине дня.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми второй группы раннего возраста осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием.

Формы реализации:

Система работы включает:
- НОД (занятия)
- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку)
- гимнастику пробуждения (после дневного сна)
- игровые занятия
- физкультминутки

- физкультпаузы
- физкультурно-спортивные развлечения
- самостоятельную двигательную активность ребёнка вне режимных моментов

Условия реализации:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки отвечает всем требованиям безопасности, является насыщенной, вариативной, соответствует возрастным потребностям детей.

Материально-техническое оснащение спортивного зала и спортивной площадки:

№	Наименование имущества	Количество
1	Батут детский	1
2	Скамейки	4
3	Шведская стенка	20
4	Банкетки	10
5	Мат	1
6	Мячи резиновые большого диаметра	10
7	Мячи малого диаметра	30
8	Обручи	10
9	Гимнастические палки	12
10	Беговая дорожка детская	1
11	Набор боулинг	2
12	Стойки для прыжков в высоту	2
13	Гимнастические лестницы раскладные	3
14	Гимнастическое бревно низкое	1
15	Гимнастические лестницы-мосты	2
16	Гимнастические дуги	3
17	Мяч футбольный	10
18	Мяч волейбольный	10
19	Мяч баскетбольный	10
20	Набор кольцеброс	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Коврик гимнастический	10
23	Набор пластиковых фигур	1
24	Мяч массажный малый	16
25	Насос для мячей	1
26	Доска-балансир «Рыбка»	1
27	Мешочки для метания	16
28	Контейнеры для хранения спортивного инвентаря	4
29	Дартс	1
30	Мячи мягконабивные	10
31	Бактерицидная лампа	3
32	Сетка волейбольная	1
33	Корзина для метания	3
34	Система хранения «Жираф»	1
35	Система хранения «Кегля»	1
36	Комплекс универсальный для спортивных игр	2
37	Тележка для хранения мячей	1
38	Стойки волейбольные пристенные	2
39	Ортопедические коврики	8

40	Спортивный уличный комплекс «Кольца»	1
41	Спортивный уличный комплекс «Лабиринт»	2
42	Спортивный уличный комплекс «Угловая лестница»	1

Планируемые результаты:

Ходит организованно группой, в подгруппе, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с переходом на бег, врассыпную (старше 2,5 лет), обходя предметы, приставным шагом.

Бегает в колонне по одному (30-40 с непрерывно), в подгруппе, с изменением темпа, между двумя линиями (шнурами, расстояние 25-30 см).

Ходит по прямой дорожке (шириной 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высотой 10-15 см), по доске, низкому гимнастическому бревну, скамейке.

Кружится в медленном темпе с предметом в руках.

Ползает на четвереньках по прямой (3-4 м), по доске, по наклонной доске (один конец на высоте 20-30 см), по гимнастической скамейке.

Подлезает под воротца, веревку (30-40 см).

Перелезает через низкое гимнастическое бревно.

Лазает по гимнастической стенке вверх и вниз (на высоту 1,5 м).

Прокатывает мяч одной или двумя руками по прямой, под дугу из различных исходных положений (0,5-1 м).

Бросает мяч двумя руками различными способами, перебрасывает через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка (с расстояния 1,5 м), через сетку (на уровне роста).

Метает мячи, мешочки на дальность правой и левой рукой, на точность с расстояния 1 м.

Ловит мяч, брошенный с расстояния 0,5-1 м.

Прыгает на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперёд, через шнур (линию), через две линии, шнура (10-30 см), вверх с касанием предмета (10-15 см).

Выполняет общеразвивающие упражнения для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, скрестно перед грудью, назад, сгибая в локтях за спиной, хлопки вверху, перед собой, махи), для туловища (повороты с передачей предмета рядом стоящему, наклоны), для ног (сгибание ног из исходного положения сидя и лёжа, сгибание правой и левой из ИП стоя с поддержкой, приседания, шевеление пальцами).

Активно участвует в различных подвижных играх.

Выполняет упражнения под музыку.

Мониторинг

Диагностическое обследование в области познавательно-исследовательской деятельности в МБДОУ №210 проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы». Мониторинг проводится два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты освоения Образовательной Программы освещаются в аналитической справке.

Содержание программы

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Сентябрь	1	**«Что такое физкультура?»:** упражнять в прыжках на двух ногах на месте; учить ползать в прямом направлении.
	2	**«Прыгаем и хлопаем»:** повторить ползание; упражнять в прыжках на двух ногах на месте с хлопком.
	3	**«Ползём к игрушке»:** учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; упражнять в ползании от игрушки к игрушке.
	4	**«Цирковые артисты»:** учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд с хлопком; упряжнять в пролезании в вертикально стоящий обруч.
	5	**«Мяч - старшему»:** упражнять в пролезании в обруч за игрушкой; учить прокатывать мяч педагогу.
	6	**«Ловкачи»:** учить пролезать в воротца; учить прокатывать мяч педагогу одной рукой (поочерёдно).
	7	**«Прыгнем выше»:** упражнять в прыжках в высоту на двух ногах; учить прокатывать мяч друг другу двумя руками.
	8	**«На двух ножках по дорожке»:** учить прокатывать мяч друг другу одной рукой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
Октябрь	9	**«Мяч - товарищу»:** учить подползать под натянутый шнур; упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	10	**«Точный пас»:** упражнять в подползании под дугу; учить прокатывать мяч под дугу.
	11	**«За мячом проползём»:** учить прокатывать мяч под дугу с последующим подползанием под неё; упражнять в прыжках в высоту.
	12	**«Догони свой мяч»:** учить прокатывать мяч одной рукой в прямом направлении с последующим бегом за мячом; упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч.
	13	**«Высокий прыжок»:** упражнять в прыжках в высоту; учить прокатывать мяч среднего размера педагогу.
	14	**«Скамеечка»:** учить подползать под скамейку; учить прокатывать мяч под скамейку.
	15	**«Прокати и не задень»:** учить прокатывать двумя руками между предметами; упражнять в прыжках в высоту.
	16	**«Точно в обруч»:** упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч; упражнять в прыжках в высоту.
Ноябрь	17	**«Полоса препятствий»:** учить проползать в два вертикально стоящих друг за другом обруча; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
	18	**«Попрыгунчики»:** учить прыгать на двух ногах на месте с мячом в руках; упражнять в прокатывании мяча между игрушками.
	19	**«Кто в тоннель?»:** учить подползать под две скамейки, стоящие друг за другом; упражнять в прыжках в высоту.
	20	**«Прыжки с мячом»:** учить прыгать на двух ногах с

		продвижением вперёд с мячом в руках; упражнять в подползании под гимнастическую палку.
	21	**«Прыгни через верёвочку»:** учить перепрыгивать через шнур двумя ногами; упражнять в прокатывании двух мячей поочерёдно под дугу.
	22	**«Играем с мячом»:** упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить подползание под скамейку.
	23	**«Допрыгни до ладошки»:** повторить проползание в вертикально стоящий обруч; упражнять в прыжках в высоту.
	24	**«Ловкие ручки»:** повторить проползание в вертикально стоящий обруч; упражнять в прокатывании мяча одной рукой (поочерёдно).

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Декабрь	25	**«Прыжок, ещё прыжок»:** повторить перепрыгивание через шнур; упражнять в ползании на четвереньках.
	26	**«Быстрый ползунок»:** упражнять в ползании; упражнять в перепрыгивании через шнур.
	27	**«Через горку»:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; учить перелезать через валик.
	28	**«Прыг-хлоп»:** повторить прыжки с продвижением вперёд с хлопками; упражнять в прокатывании мяча двумя рукам друг другу.
	29	**«Точные передачи»:** повторить прокатывание мячей друг другу; повторить проползание в вертикально стоящий обруч.
	30	**«Маленькие воробышки»:** упражнять в проползании под дугу; повторить прокатывание мячей двумя руками педагогу.
	31	**«Дружные ребята»:** упражнять в прыжках в высоту; повторить прокатывание мячей одной и двумя руками друг другу.
	32	**«Я с мячом играть умею»:** повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; упражнять в прокатывании мячей разными способами педагогу.
Январь	33	**«Играй-бросай»:** повторить прыжки в высоту; учить бросать мяч двумя руками снизу.
	34	**«Прыжок через шнурок»:** упражнять в перепрыгивании через шнур; повторить бросание мяча двумя руками снизу.
	35	**«Проползи и не задень»:** упражнять в бросании мяча двумя руками снизу; упражнять в подлезании под шнур.
	36	**«Ловим мяч»:** упражнять в прыжках в высоту; учить ловить мяч, брошенный педагогом.
	37	**«Бросил - поймай»:** повторить подлезание под шнур; упражнять в бросании мяча.
	38	**«Летающий мяч»:** учить перебрасывать мяч малого диаметра через шнур; упражнять в перелезании через валик.
	39	**«Высоко прыгаю»:** повторить перебрасывание мяча малого диаметра через шнур; упражнять в прыжках в высоту.
	40	**«Кто быстрее ползает?»:** упражнять в ползании на четвереньках; повторить перепрыгивание через шнур.

Февраль	41	**«Обруч за обручем»:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; повторить проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча.
	42	**«Поползём с мячом»:** учить ползать на четвереньках, прокатывая мяч перед собой; повторить прыжки на двух ногах.
	43	**«Лови скорей»:** упражнять в ловле мяча, брошенного педагогом; учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд с одновременным касанием подвешенных игрушек двумя руками.
	44	**«Весёлые прыжки»:** учить прыжкам на двух ногах с мячом в руках; упражнять в подползании под гимнастическую палку.
	45	**«Прокати – не потеряй»:** упражнять в прокатывании двух мячей одной рукой (поочерёдно); упражнять в перепрыгивании через шнур.
	46	**«Точный бросок»:** повторить бросание мячей двумя руками снизу; упражнять в прыжках в высоту.
	47	**«Ведение мяча»:** учить прокатывать мяч между предметами; упражнять в прыжках в высоту.
	48	**«Проползём и не зацепим»:** повторить подползание под шнур; упражнять в бросании мяча двумя руками снизу.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Март	49	**«Ползаем ловко»:** упражнять в перепрыгивании через шнур; упражнять в ползании.
	50	**«Прыжки в длину»:** повторить прокатывание мяча между предметами; учить прыгать в длину двумя ногами.
	51	**«Преодолеем препятствие»:** повторить прыжки в длину; учить перелезать через гимнастическое бревно.
	52	**«Кто дальше прыгнет»:** повторить перелезание через бревно; упражнять в прыжках в длину.
	53	**«Здравствуй, мяч»:** упражнять в прокатывании мяча; упражнять в прыжках в длину.
	54	**«Мяч наставнику»:** упражнять в перелезании через бревно; упражнять в прокатывании мяча педагогу.
	55	**«Прыгаем и ползаем»:** упражнять в перепрыгивании через шнур; упражнять в ползании.
	56	**«Отличные броски»:** упражнять в прыжках в длину; упражнять в бросании мяча двумя руками педагогу.
Апрель	57	**«Выше всех»:** упражнять в прокатывании мяча; упражнять в прыжках в высоту.
	58	**«Проползём где угодно»:** упражнять в прыжках в длину; упражнять в подползании под дугу.
	59	**«Всё круглое»:** упражнять в прокатывании мяча между предметами; упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч.
	60	**«Догони мяч»:** упражнять в подползании под гимнастическую скамейку; повторить прокатывание мяча одной рукой с последующим бегом за ним.
	61	**«Не заденем ничего»:** упражнять в прокатывании мяча между педметами; упражнять в прыжках в высоту.

	62	**«Через канавку»:** учить перепрыгивать через две параллельные линии; повторить перелезание через бревно.
	63	**«Чудо-лесенка»:** повторить прыжки через две параллельные линии; учить лазать по лестнице-стремянке.
	64	**«Волшебный обруч»:** упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч; упражнять в прокатывании мячей.
Май	65	**«Прыгаем высоко и далеко»:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; упражнять в проползании в два вертикально стоящих друг за другом обруча.
	66	**«Лазаем по лесенке»:** повторить прыжки в длину; упражнять в лазании по лестнице-стремянке.
	67	**«Ловкие и смелые»:** упражнять в подползании под две стоящие друг за другом скамейки; упражнять в прокатывании мячей между предметами.
	68	**«Два мяча»:** учить прыгать в длину с мячом в руках; упражнять в прокатывании двух мячей под дугу поочерёдно.
	69	**«Через брёвнышко»:** упражнять в перелезании через бревно; упражнять в перепрыгивании через шнур.
	70	**«Прыжок через шнурок»:** упражнять в бросках мяча; упражнять в перепрыгивании через шнур.
	71	**«Только вперёд»:** повторить прыжки через две параллельные линии; упражнять в лазании в лестнице-стремянке.
	72	**«Мяч – мой друг»:** упражнять в прокатывании мячей; упражнять в прыжках в длину.

Методическое обеспечение

Список литературы:

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Физическая культура в детском саду. 2-3 года/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Планы физкультурных занятий (2-3 года)/ С.Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Совместные физкультурные занятия с участием родителей (2-5 лет)/ О.Б. Казина. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Утренняя гимнастика в детском саду (2-3 года)/ Т.Е. Харченко. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Подвижные игры и упражнения (1-3 года)/ Д.Н. Колодина. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Распорядок дня. — М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Расскажите детям о…»
«Расскажите детям о зимних видах спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об Олимпийских играх». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об олимпийских чемпионах». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Плакаты
«Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»

Картотека сюжетных игр
Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Выпуск 14. – С.-П.; Детство-Пресс, 2013.

Электронные ресурсы
http://www.maam.ru/
http://www.dovosp.ru/
http://www.argonika.su/
http://www.prosv.ru/
http://www.drofa.ru/

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»
(МБДОУ№ 210)

адрес:344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 21 В
тел:210-71-79, e-mail:mdou210@bk.ru
*ИНН/КПП 6168083216/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060877/*18005883

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №210
Кучеренко С.И.

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 210

по физической культуре
(Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 3-4 года, младшая возрастная группа)

Автор - составитель:

Кондакова В.О. – инструктор по ФК

г.Ростов –на- Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 210:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (регистрационный №6323 от 20 апреля 2016г.)
- Устав МБДОУ № 210.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 210.

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

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к подвижным и спортивным играм. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, его ценностях. Обеспечение интегративной связи с другими образовательными областями.

Задачи:

- развитие умения различать и называть органы чувств, ухаживать за ними;
- формирование представления о полезной и вредной пище;

- формирование убеждения о положительном влиянии подвижных игр, физических упражнений, утренней гимнастики на весь организм;
- формирование представления о процедуре закаливания и её важности для организма;
- формирование представления о ценности собственного здоровья;
- формирование умения сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения в случае его ухудшения;
- формирование потребности в соблюдении навыков гигиены;
- совершенствование культурно-гигиенических навыков;
- приучение к внимательному отношению к своему внешнему виду, к опрятности;
- формирование элементарных навыков поведения за столом;
- развитие разнообразных видов движений;
- обучение свободным, легким ходьбе и бегу без шарканья ногами, с сохранением перекрёстной координации рук и ног;
- обучение элементарным элементам строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну, круг;
обучение правильному отталкиванию и приземлению в прыжках;
- обучение метанию мешочков с песком;
- закрепление умения энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросании;
- обучение ловле мяча двумя руками;
- формирование правильной осанки в различных положениях тела и во время выполнения упражнений;
- ознакомление с некоторыми видами спорта, формирование интереса к спорту;
- обучение катанию на санках и трёхколесном велосипеде;
- обучение реагированию на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- развитие активности детей в процессе двигательной деятельности;
- поощрение самостоятельных игр с мячами, шарами, велосипедами, машинками и др.;
- воспитание умения соблюдать элементарные игровые правила;
- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх;
- формирование ответственного отношения к инвентарю и порядку в зале;
- организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве;
- организация подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире;
- использование текста и стихотворений в играх и упражнениях, поощрение активного проговаривания их детьми для развития речевой сферы;
- организация занятий с музыкальным сопровождением.

Принципы:
1) всестороннего и гармоничного развития личности
2) связи физического воспитания с практикой жизни
3) оздоровительной направленности
4) непрерывности занятий по физическому воспитанию
5) постепенного увеличения развивающе-тренирующих воздействий
6) цикличности построения занятий
7) возрастной адекватности направлений физического воспитания
8) сознательного и активного участия ребёнка в физическом воспитании
9) наглядности изучаемого материала
10) доступности и индивидуализации
11) сотрудничества дошкольного учреждения с семьёй

Объем программы составляет 96 (академических) часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут в первой половине дня.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми младшей группы осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием.

Формы реализации:

Система работы включает:

- НОД (занятия)
- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку)
- гимнастику пробуждения (после дневного сна)
- игровые занятия
- физкультминутки
- физкультпаузы
- физкультурно-спортивные развлечения
- физкультурно-спортивные праздники
- самостоятельную двигательную активность ребёнка вне режимных моментов

Условия реализации:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки отвечает всем требованиям безопасности, является насыщенной, вариативной, соответствует возрастным потребностям детей.

Материально-техническое оснащение спортивного зала и спортивной площадки:

№	Наименование имущества	Количество
1	Батут детский	1
2	Скамейки	4
3	Шведская стенка	20
4	Банкетки	10
5	Мат	1
6	Мячи резиновые большого диаметра	10
7	Мячи малого диаметра	30
8	Обручи	10
9	Гимнастические палки	12
10	Беговая дорожка детская	1
11	Набор боулинг	2
12	Стойки для прыжков в высоту	2
13	Гимнастические лестницы раскладные	3
14	Гимнастическое бревно низкое	1
15	Гимнастические лестницы-мосты	2
16	Гимнастические дуги	3
17	Мяч футбольный	10
18	Мяч волейбольный	10
19	Мяч баскетбольный	10
20	Набор кольцеброс	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Коврик гимнастический	10
23	Набор пластиковых фигур	1
24	Мяч массажный малый	16
25	Насос для мячей	1
26	Доска-балансир «Рыбка»	1
27	Мешочки для метания	16
28	Контейнеры для хранения спортивного инвентаря	4

29	Дартс	1
30	Мячи мягконабивные	10
31	Бактерицидная лампа	3
32	Сетка волейбольная	1
33	Корзина для метания	3
34	Система хранения «Жираф»	1
35	Система хранения «Кегля»	1
36	Комплекс универсальный для спортивных игр	2
37	Тележка для хранения мячей	1
38	Стойки волейбольные пристенные	2
39	Ортопедические коврики	8
40	Спортивный уличный комплекс «Кольца»	1
41	Спортивный уличный комплекс «Лабиринт»	2
42	Спортивный уличный комплекс «Угловая лестница»	1

Планируемые результаты:

Умеет ходить и бегать, сохраняя правильную осанку, легкость и естественность движений.

Умеет ходить на носках, с высоким подниманием бедра, парами, менять направление по команде.

Умеет бегать на носках, в разных направлениях, по прямой дорожке и по извилистой, по кругу, останавливаться и бежать в указанное место по команде.

Умеет прокатывать мяч друг другу, в ворота, между предметами.

Умеет метать мяч правой и левой рукой на расстояние 2-2,5 м.

Умеет метать в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м и в вертикальную с расстояния 1-1,5 м (высота центра мишени – 1,2 м).

Умеет ползать на четвереньках по прямой, между предметами, подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.

Умеет пролезать в обруч, перелезать через бревно.

Умеет лазать по гимнастической стенке на высоту 1,5 м.

Умеет прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд на расстояние 2-3м, из кружка в кружок, вокруг и между предметов.

Умеет подпрыгивать вверх и доставать до предмета, подвешенного на высоте руки ребёнка.

Умеет перепрыгивать через линию, шнур, через 4-6 линий поочерёдно, через предметы высотой 5 см.

Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Выполняет упражнения под музыку.

Умеет строиться в шеренгу, колонну по одному, в круг.

Умеет кататься на санках, трёхколёсном велосипеде.

Знает и соблюдает элементарные правила ЗОЖ.

Проявляет двигательную активность в повседневной жизни.

Принимает активное участие в подвижных играх с элементарными правилами.

Проявляет интерес к различным видам спорта.

Аккуратно пользуется спортивным инвентарём.

Мониторинг

Диагностическое обследование в области познавательно-исследовательской деятельности в МБДОУ №210 проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы». Мониторинг проводится два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты освоения Образовательной Программы освещаются в аналитической справке.

Содержание программы

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Сентябрь	1	**«Знакомство с физкультурой»:** ознакомить со спортивным залом; рассказать о технике безопасности на ФК; развивать ориентировку в пространстве при ходьбе по залу
	2	**«Ловкие ножки»:** развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях; обучать ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	**«Смелей, вперёд!»:** обучать прыжкам на двух ногах на месте; обучать ходьбе и бегу в прямом направлении за педагогом.
	4	**«Кто выше?»:** упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за педагогом; обучать прыжкам на двух ногах на месте.
	5	**«Самые внимательные»:** обучать действовать по сигналу педагога; обучать прокатыванию мяча в прямом направлении.
	6	**«Быстрый мяч»:** упражнять в умении действовать по сигналу педагога, обучать энергичному отталкиванию мяча при прокатывании.
	7	**«Умницы и умники»:** упражнять в умении действовать по сигналу; развивать ориентировку в пространстве; обучать умению группироваться при лазанье под шнур.
	8	**«Смелые жучки»*:*** продолжать развивать ориентировку в пространстве; упражнять в умении группироваться при лазанье под шнур.
Октябрь	9	**«Кто шагает дружно в ряд?»:** упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках.
	10	**«Мягкие прыжки»:** упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	11	**«Мячик в руки мы возьмём»:** упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; обучать энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг дугу.
	12	**«Мячик смело оттолкнём»:** упражнять в отталкивании мяча при прокатывании друг другу; упражнять в прыжках.
	13	**«Внимательные дети»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу с

		выполнением задания по сигналу; упражнять в игровых заданиях с мячом.
	14	**«Быстрый мяч»:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную по всему залу; развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	15	**«Быстрые и ловкие»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ползании на четвереньках; развивать координацию движений в упражнениях в равновесии.
	16	**«Пробежим и не заденем!»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в равновесии.
Ноябрь	17	**«У зайки лапки мягкие»:** продолжать упражнять в равновесии по ограниченной площади опоры; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	18	**«Пушистые хвостики»:** продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в беге по ограниченной площади опоры.
	19	**«Разноцветные мячи»:** упражнять в прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	20	**«Ушки на макушке»:** развивать умение действовать по сигналу педагога; продолжать упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	21	**«Ловкачи»:** упражнять в ползании; обучать прокатыванию мяча между предметами.
	22	**«Весёлая змейка»:** упражнять в прокатывании мяча между предметами; обучать ползанию между предметами.
	23	**«Ножки наши смелые»:** повторить ползание; обучать ходьбе по ограниченной площади опоры с заданием.
	24	**«Аккуратные ребята»:** упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры с заданием; упражнять в равновесии при ходьбе между предметами.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Декабрь	25	***«Кто куда?»:*** обучать ходьбе и бегу врассыпную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в прыжках.
	26	***«Лягушки-попрыгушки»:*** продолжать упражнять в сохранении равновесия; повторить прыжки.
	27	***«Ничего не пропусти!»:*** обучать ходьбе и бегу с выполнением задания; обучать прыжкам в глубину; упражнять в прокатывании мяча.
	28	***«Поймай и поиграй»:*** упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; упражнять в прыжках с высоты упражнять в прокатывании мяча.
	29	***«Ловкий мячик»:*** упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; обучать прокатыванию мяча между предметами; обучать умению группироваться при лазанье под дугу.
	30	***«Мышки в норке»:*** упражнять в прокатывании мяча между предметами; обучать умению группироваться при лазанье под дугу.
	31	***«На высоте!»:*** упражнять в ходьбе на ограниченной площади опоры; обучать ползанию по повышенной опоре.
	32	***«Маленькие акробаты»:*** упражнять в ползании по повышенной опоре; упражнять в ходьбе по доске.
Январь	33	***«Гуляем по мостику»:*** повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.
	34	***«Дружные ножки»:*** упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.
	35	***«Удалые зайцы»:*** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; обучать прыжкам на двух ногах между предметами.
	36	***«Будь аккуратным!»:*** упражнять в ходьбе колонной по одному; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.
	37	***«Мяч – наш друг»:*** упражнять в беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча.
	38	***«Вместе веселее»:*** упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя при ходьбе вокруг предметов; обучать катанию мяча друг другу.
	39	***«Медвежата поползли»:*** упражнять в катании мяча друг другу; упражнять в ползании.
	40	***«Спрятался воробышек»:*** упражнять в ползании с опорой на ладони и стопы; обучать ползанию под дугу, не касаясь руками пола.
Февраль	41	***«Прыгуны»:*** обучать ходьбе переменным шагом; упражнять в прыжках с продвижением вперёд
	42	***«Нам преграды нипочём»:*** упражнять в прыжках; обучать перешагиванию при ходьбе переменным шагом.
	43	***«Смело вниз»:*** упражнять в прыжках с высоты; упражнять в заданиях с мячом.
	44	***«На веточке»:*** повторить упражнения с мячом; повторить

		прыжки.
	45	***«Послушные мячи»:*** упражнять в ходьбе переменным шагом; обучать бросанию мяча через шнур; упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пола.
	46	***«Под шнурочек»:*** упражнять в бросании мяча через шнур; повторить ползание под шнур.
	47	***«Чудесная доска»:*** упражнять в лазанье под шнур; повторить упражнение в равновесии.
	48	***«Маленький комочек»:*** упражнять в ходьбе по доске; упражнять в умении группироваться при лазанье под дугу.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Март	49	**«Уверенные шаги»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках между прежметами.
	50	**«Крольчата занимаются»:** повторить ходьбу по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	51	**«Волшебная канавка»:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную; обучать прыжкам в длину с места; упражнять в прокатывании мяча.
	52	**«Точный пас»:** упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в прокатывании мяча.
	53	**«Поймай мяч»:** обучать ползанию по повышенной опоре; упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками.
	54	**«Озорные муравьишки»:** упражнять в бросании и ловле мяча; упражнять в ползании по повышенной опоре.
	55	**«Умелые и смелые»:** упражнять в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в ползании.
	56	**«Ползком веселее»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; повторить ходьбу на повышенной опоре.
Апрель	57	**«Прыжок за прыжком»:** повторить ходьбу и бег вокруг предметов; упражнять в прыжках через шнуры; упражнять в ходьбе по повышенной опоре.
	58	**«По скамеечке пойдём»:** упражнять в прыжках через шнуры; упражнять в ходьбе по повышенной опоре.
	59	**«Прыгнем правильно»:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в заданиях с мячом.
	60	**«Прыгаем, как мячики»:** упражнять в прыжках; повторить упражнения с мячом.
	61	**«Вместе весело ползём»:** повторить упражнения с мячом; упражнять в ползании с опорой на ладони и ступни.
	62	**«Аккуратно проползи»:** упражнять в заданиях с мячом; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
	63	**«Как по мостику»:** упражнять в ползании между предметами; упражнять в ходьбе по повышенной опоре.
	64	**«Акробаты»:** упражнять в ходьбе по повышенной опоре; повторить ползание между предметами.
Май	65	**«Прыгуны»:** повторить ходьбу и бег врассыпную; повторить упражнения в прыжках; упражнять в сохранении равновесия.
	66	**«Полоса препятствий»:** упражнять прыжках; повторить упражнение в равновесии.
	67	**«Поиграем с мячиком»:** повторить прыжки в глубину; упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	68	**«Мы спортсмены»:** повторить прокатывание мяча друг другу; упражнять в бросании и ловле мяча.
	69	**«Если надо – проползём!»:** повторить упражнения с мячом; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	70	**«С лестницей подружимся »:** повторить ползание по гимнастической скамейке; обучать лазанию по наклонной лестнице.
	71	**«Раз ступенька, два ступенька…»:** упражнять в ходьбе и беге по сигналу; упражнять в лазанье по наклонной лестнице.
	72	**«Держим равновесие»:** упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжковые упражнения.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Июнь	73	**«Уверенным шагом»:** повторить ходьбу с выполнением задания; повторить упражнения на ограниченной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	74	**«Ловкий прыгун»:** упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки.
	75	**«Новый поворот»:** обучать ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; обучать правильному приземлению при прыжках в длину; упражнять в обращении с мячом.
	76	**«Прыгну далеко»:** повторить упражнения с мячом; повторить прыжки в длину.
	77	**«Туда и обратно»:** упражнять в ходьбе со сменой направления движения; упражнять в катании мяча друг другу; упражнять в ползании.
	78	**«Самый шустрый»:** упражнять в прокатывании мяча друг другу; повторить ползание.
	79	**«По дорожке узенькой»:** упражнять в ходьбе и в беге между предметами; повторить лазанье под шнур; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	80	**«Скок-поскок»:** повторить ходьбу по уменьшенной площади опоры; повторить лазанье под шнур.
Июль	81	**«Вот как мы умеем»:** повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в прыжках; упражнять в равновесии.
	82	**«Неровный мостик»:** повторить упражнения равновесии; повторить прыжки между предметами.
	83	**«Кто сегодня всех главнее?»:** развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; обучать бросанию мяча на дальность.
	84	**«Бросим мячик далеко»:** повторить прыжки в длину; продолжить обучать бросанию мяча на дальность.
	85	**«Меткий бросок»:** обучить метанию в горизонтальную цель; упражнять в ползании с опорой на ладони и колени.
	86	**«Ловкие и меткие»:** повторить упражнения в ползании между предметами; упражнять в метании мяча в горизонтальную цель.
	87	**«Лошадки гуляют»:** упражнять в подлезании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	88	**«Вот какие молодцы»:** повторить упражнения в равновесии; повторить подлезание под шнур.
Август	89	**«Рассыпались горошинки»:** упражнять в ходьбе между предметами и беге врассыпную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках.
	90	**«По досточке бочком»:** повторить упражнения на повышенной опоре; повторить прыжки.
	91	**«Выше ножку!»:** упражнять в ходьбе с перешагиванием; упражнять в прыжках; упражнять в бро сании мяча.
	92	**«Мяч красивый и большой»:** повторить прыжковые упражнения; упражнять в бросании мяча.
	93	**«Жучки на дереве»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в прокатывании мячей; упражнять в ползании по прямой.
	94	**«Поиграем с мячом»:** упражнять в ходьбе и беге с поворотом по

		сигналу; повторить прокатывание мячей; повторить упражнения в ползании.
	95	**«Играем и гуляем»:** выполнить игровые упражнения на пройденный материал.
	96	**«Детям – игры!»:** выполнить игровые упражнения на пройденный материал.

Методическое обеспечение

Список литературы:

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Физическая культура в детском саду. Младшая группа/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет/ Борисова М.М.. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Совместные физкультурные занятия с участием родителей (2-5 лет)/ О.Б. Казина. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Планы физкультурных занятий (3-4 лет)/ С.Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Распорядок дня. — М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Расскажите детям о…»

«Расскажите детям о зимних видах спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об Олимпийских играх». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об олимпийских чемпионах». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Плакаты

«Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»

Картотека сюжетных игр

Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Выпуск 14. – С.-П.; Дество-Пресс, 2013.

Электронные ресурсы

http://www.maam.ru/
http://www.dovosp.ru/
http://www.argonika.su/
http://www.prosv.ru/
http://www.drofa.ru/

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»
(МБДОУ№ 210)

адрес:344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 21 В
тел:210-71-79, e-mail:mdou210@bk.ru
*ИНН/КПП 6168083216/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060877/*18005883

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №210
Кучеренко С.И.

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 210

по физической культуре
(Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 4-5 лет, средняя возрастная группа)

Автор - составитель:

Кондакова В.О. – инструктор по ФК

г.Ростов –на- Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 210:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (регистрационный №6323 от 20 апреля 2016г.)
- Устав МБДОУ № 210.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 210.

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

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к подвижным и спортивным играм. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, его ценностях. Обеспечение интегративной связи с другими образовательными областями.

Задачи:

- продолжение ознакомления детей с частями тела и органами чувств человека;

- формирование представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- воспитание потребности в соблюдении режима питания;
- формирование стремления употреблять в пищу только полезные продукты;
- расширение представления о важности для здоровья человека сна, закаливания, движения, гигиенических процедур, получения витаминов;
- ознакомление детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- расширение представлений о здоровом образе жизни;
- продолжение воспитания опрятности;
- воспитание привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после туалета, при загрязнении;
- закрепление умения пользоваться расческой, носовым платком, салфеткой;
- совершенствование навыков аккуратного приема пищи;
- продолжение формирования правильной осанки;
- развитие и совершенствование двигательных навыков;
- развитие и закрепление умения ходить и бегать легко, ритмично, с согласованными движениями рук и ног;
- обучение лазанью и перелазанью различными способами;
- обучение правильному отталкиванию и приземлению в прыжках;
- обучение прыжкам через короткую скакалку;
- закрепление умения принимать правильное исходное положение при метаниях;
- совершенствование навыков выполнения различных упражнений с мячом;
- развитие у детей самостоятельности, организованности, инициативности, умения поддерживать дружеские отношения со сверстниками во всех формах двигательной активности;
- продолжение формирования интереса к спорту;
- развитие представлений о некоторых видах спорта;
- ознакомление детей с физическими упражнениями, направленными на укрепление различных органов и систем организма;
- обучение катанию на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу;
- продолжение обучения различным перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения;
- развитие физических качеств ребёнка;
- обучение исполнению ведущей роли в подвижных играх;
- обучение осознанному выполнению правил подвижных игр;
- развитие активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами;
- продолжение развития навыков ориентировки в пространстве;
- воспитание самостоятельности в организации знакомых игр;
- приучение к выполнению действий по сигналу;
- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх;
- формирование ответственного отношения к инвентарю и порядку в зале;
- организация подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире;
- использование текста и стихотворений в играх и упражнениях, поощрение активного проговаривания их детьми для развития речевой сферы;
- организация занятий с музыкальным сопровождением.

Принципы:
1) всестороннего и гармоничного развития личности
2) связи физического воспитания с практикой жизни
3) оздоровительной направленности

4) непрерывности занятий по физическому воспитанию
5) постепенного увеличения развивающе-тренирующих воздействий
6) цикличности построения занятий
7) возрастной адекватности направлений физического воспитания
8) сознательного и активного участия ребёнка в физическом воспитании
9) наглядности изучаемого материала
10) доступности и индивидуализации
11) сотрудничества дошкольного учреждения с семьёй

Объем программы составляет 144 (академических) часа, занятия проводятся 3 раза в неделю по 20 минут в первой половине дня в спортивном зале и во второй половине дня на улице.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием и во второй половине дня во время прогулки.

Формы реализации:

Система работы включает:
- НОД (занятия)
- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку)
- гимнастику пробуждения (после дневного сна)
- игровые занятия
- физкультминутки
- физкультпаузы
- физкультурно-спортивные развлечения
- физкультурно-спортивные праздники
- самостоятельную двигательную активность ребёнка вне режимных моментов

Условия реализации:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки отвечает всем требованиям безопасности, является насыщенной, вариативной, соответствует возрастным потребностям детей.

Материально-техническое оснащение спортивного зала и спортивной площадки:

№	Наименование имущества	Количество
1	Батут детский	1
2	Скамейки	4
3	Шведская стенка	20
4	Банкетки	10
5	Мат	1
6	Мячи резиновые большого диаметра	10
7	Мячи малого диаметра	30
8	Обручи	10
9	Гимнастические палки	12
10	Беговая дорожка детская	1
11	Набор боулинг	2
12	Стойки для прыжков в высоту	2
13	Гимнастические лестницы раскладные	3
14	Гимнастическое бревно низкое	1
15	Гимнастические лестницы-мосты	2
16	Гимнастические дуги	3

17	Мяч футбольный	10
18	Мяч волейбольный	10
19	Мяч баскетбольный	10
20	Набор кольцеброс	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Коврик гимнастический	10
23	Набор пластиковых фигур	1
24	Мяч массажный малый	16
25	Насос для мячей	1
26	Доска-балансир «Рыбка»	1
27	Мешочки для метания	16
28	Контейнеры для хранения спортивного инвентаря	4
29	Дартс	1
30	Мячи мягконабивные	10
31	Бактерицидная лампа	3
32	Сетка волейбольная	1
33	Корзина для метания	3
34	Система хранения «Жираф»	1
35	Система хранения «Кегля»	1
36	Комплекс универсальный для спортивных игр	2
37	Тележка для хранения мячей	1
38	Стойки волейбольные пристенные	2
39	Ортопедические коврики	8
40	Спортивный уличный комплекс «Кольца»	1
41	Спортивный уличный комплекс «Лабиринт»	2
42	Спортивный уличный комплекс «Угловая лестница»	1

Планируемые результаты:

Умеет ходить и бегать, сохраняя правильную осанку, легкость и естественность движений, согласованность движений рук и ног.

Умеет ходить на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, парами, по прямой, по кругу, «змейкой» между предметами, с выполнением различных заданий, менять направление движения и темп по команде.

Умеет бегать на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое, в разных направлениях, по прямой дорожке и по извилистой, по кругу, врассыпную, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего.

Умеет останавливаться и бежать в указанное место по команде.

Выполняет челночный бег (3х10 м), бег на скорость (20 м за 5,5-6 с).

Ходит между линиями (10-15 см), по линии, по веревке диаметром 1,5-3 см, по доске, по гимнастической скамейке и бревну с выполнением различных заданий.

Ходит и бегает по наклонной и по ребристой доскам (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Умеет кружится на месте в обе стороны.

Умеет прокатывать мяч, обруч друг другу, между предметами.

Умеет перебрасывать мяч в паре различными способами (расстояние 1,5 м).

Умеет перебрасывать мяч через препятствия с расстояния 2 м.

Умеет подбрасывать и ловить мяч его двумя руками (3-4 раза подряд).

Выполняет баскетбольное ведение мяча не менее 5 раз подряд.

Умеет метать мяч правой и левой рукой на расстояние 3,5-6,5 м.
Умеет метать в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м и в вертикальную с расстояния 1,5-2 м (высота центра мишени – 1,5 м).
Умеет ползать на четвереньках по прямой (расстояние- 10 м), между предметами, «змейкой», по наклонной доске, по скамейке, по скамейке на животе.
Умеет подлезать под препятствие высотой 50 см, не касаясь руками пола.
Умеет пролезать в обруч, перелезать через бревно.
Умеет лазать по гимнастической стенке на высоту 1,5 м.
Умеет прыгать на двух ногах на месте (20 прыжков подряд) и с продвижением вперёд на расстояние 2-3м, из кружка в кружок, вокруг и между предметов, с поворотом кругом, на одной ноге, меняя положение ног (вместе-врозь).
Умеет подпрыгивать вверх и доставать до предмета, подвешенного на высоте руки ребёнка.
Умеет перепрыгивать через линию, шнур, через 4-6 линий поочерёдно, поочередно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
Выполняет прыжки с короткой скакалкой.
Выполняет упражнения под музыку.
Умеет строиться в шеренгу, колонну по одному, в круг.
Перестраивается в 2, в 3 колонны.
Выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.
Внимательно относится к своему организму.
Знает и соблюдает правила ЗОЖ, в т.ч. особенности правильного питания.
Самостоятельно выполняет элементарные культурно-гигиенические действия.
Проявляет двигательную активность в повседневной жизни.
Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, привлекает к участию других детей.
Интересуется различными видами спорта.
Проявляет интерес к спортивным достижениям соотечественников.
Аккуратно пользуется спортивным инвентарём, самостоятельно раскладывает инвентарь после занятий, игр.

Мониторинг

Диагностическое обследование в области познавательно-исследовательской деятельности в МБДОУ №210 проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы». Мониторинг проводится два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты освоения Образовательной Программы освещаются в аналитической справке.

Содержание программы

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Сентябрь	1	**«Стойкий солдатик»:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; обучать сохранению равновесия на уменьшенной площади

		опоры; обучать правильному отталкиванию и приземлению в прыжках.
	2	**«Занимательные прыжки»:** упражнять в прыжках; повторить упражнения в равновесии.
	3	**«Здравствуй, мяч!» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; упражнять в умении действовать по сигналу; упражнять в прокатывании мяча двумя руками.
	4	**«Мы подпрыгнем высоко!»:** обучать прыжкам в высоту (доставая рукой до предмета); упражнять в прокатывании мяча.
	5	**«Многое умеем»:** повторить прыжковые упражнения; упражнять в прокатывании мяча из положения стоя на коленях; упражнять в ползании на четвереньках.
	6	**«Чудесный обруч» (на улице):** упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» в колонне по одному; обучать прокатыванию обруча друг другу; упражнять в прыжках.
	7	**«Пролезем всюду»:** упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с бегом врассыпную; упражнять в прокатывании мяча; упражнять в лазанье под шнур.
	8	**«Прыгать весело!»:** упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; упражнять в лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой».
	9	**«Точный прыжок» (на улице):** упражнять в ходьбе с огибанием предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча; обучать точному приземлению при прыжках.
	10	**«Ловкие ребята»:** упражнять в остановке по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	11	**«Прыгаем, как мячики»:** упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры с перешагиванием предметов; упражнять в лазанье под дугу с опорой на ладони и колени; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
	12	**«Наш любимый мяч» (на улице):** обучать бросанию мяча друг другу; упражнять в прыжках.
Октябрь	13	**«Как по мостику»:** упражнять в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперёд.
	14	**«Красивая спинка»:** обучать ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд и преодолением препятствия.
	15	**«По узенькой тропинке» (на улице):** упражнять в перебрасывании мяча через сетку; упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
	16	**«По местам!»:** обучать детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывании мячей друг другу.
	17	**«Ловкие ручки»:** повторить прыжки из обруча в обруч; упражнять в прокатывании мяча «змейкой».
	18	**«Первая эстафета» (на улице):** упражнять в выполнении различных заданий во время ходьбы; разучить эстафету.
	19	**«Ритмичный шаг»:** упражнять в перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча; упражнять в лазанье под дугу.
	20	**«Ловкие прыжки»:** повторить лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками.
	21	**«Прокати и поймай!» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге

		между предметами; упражнять в прокатывании обручей; упражнять в прыжках с продвижением вперёд.
	22	**«Пролезаем под дугой»:** упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	23	**«Не расстанемся с мячом»:** обучать лазанию под шнур с мячом в руках; упражнять в прокатывании мяча по прямой;
	24	**«Что такое баскетбол?» (на улице):** упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в бросании мяча в корзину.
Ноябрь	25	**«Пробеги и не задень!»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах; упражнять в ходьбе на повышенной опоре.
	26	**«Формируем осанку»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах; упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.
	27	**«Скачет мячик» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; обучать броску и ловле мяча двумя руками с отскоком от пола; упражнять в прыжках.
	28	**«Мы на цыпочках идём»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ходьбе и беге на носках; упражнять в прыжках; упражнять в прокатывании мяча.
	29	**«Точно мячик брошу я!»:** упражнять в прыжках между предметами; упражнять в перебрасывании мячей двумя руками снизу.
	30	**«Прыгну – не поймаете!» (на улице):** упражнять в ходьбе с выполнением заданий; упражнять в прыжках на двух ногах; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении.
	31	**«Бросаем и ловим»:** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках.
	32	**«С мячом интересно»:** обучать броскам о пол одной рукой с последующей ловлей двумя; повторить ползание на четвереньках; упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами.
	33	**«Включаем скорость» (на улице):** упражнять в ходьбе между предметами; упражнять в прыжках; обучать бегу с ускорением.
	34	**«Забавные гусеницы»:** упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; обучать ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.
	35	**«Все на высоте!»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в прыжках.
	36	**«Сильный бросок» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; обучать метанию мешочков на дальность; упражнять в прыжках.
Месяц	**Номер занятия**	**Тема занятия**
Декабрь	37	**«Попрыгунчики»:** упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; обучать прыжкам через препятствие.
	38	**«Мой весёлый, звонкий мяч»:** упражнять в прыжках через препятствие; обучать прокатыванию мяча между предметами.
	39	**«Бегаем мы быстро»(на улице):** упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега.
	40	**«Вместе с другом»:** упражнять в перестроении в пары на

		месте; упражнять в прокатывании мяча между предметами.
	41	**«Побежим по досточке»:** упражнять в прыжках в глубину; упраж нять в беге по уменьшенной площади опоры.
	42	**«Запрягаем сани»(на улице):** учить кататься на санках, соблюдая технику безопасности.
	43	**«Попробуй, поймай!»:** обучать перебрасыванию мяча друг другу; упражнять в ползании с опорой на ладони и колени.
	44	**«Через кочки»:** упражнять в перебрасывании мяча друг другу; упражнять в перешагивании через препятствия.
	45	**«Самый сильный»(на улице):** упражнять в метании снежков на дальность.
	46	**«Забавные гусеницы»:** повторить упражнение в равновесии; обучать правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.
	47	**«Мы любим высоту»:** упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.
	48	**«Самый точный»(на улице):** упражнять в метании снежков на точность.
Январь	49	**«Досточка-доска»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	50	**«На арене циркачи»:** обучать ходьбе по канату; обучать перепрыгиванию через канат справа и слева.
	51	**«Осторожные ребята»(на улице):** обучать технике безопасного поведения на скользкой дорожке.
	52	**«Поиграем с мячом»:** обучать ходьбе в колонне по одному со сменой ведущего; обучать подбрасыванию и ловле мяча.
	53	**«Прыжок за прыжком»:** обучать отбиванию мяча о пол и ловле его руками; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд и сменой положения ног (вместе-врозь).
	54	**«Не боимся мы упасть»(на улице):** обучать технике безопасного падения на снег.
	55	**«Любимый мяч»:** повторить ходьбу между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; повторить упражнения с мячом.
	56	**«Быстрые мишки»:** упражнять в прокатывании мячей друг другу; упражнять в ползании с опорой на ладони и ступни.
	57	**«Зайки на прогулке»(на улице):** упражнять в перепрыгивании через снежные препятствия.
	58	**«Ловкие и смелые»:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение подлезать под шнур.
	59	**«Чудесная скамейка»:** упражнять в лазанье под шнур, стоя лицом и боком к нему; обучать ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.
	60	**«Кто дальше?»(на улице):** упражнять детей в метании снежков на дальность.
	61	**«Обойди и не задень»:** упражнять в ходьбе между

Февраль		предметами; повторить задание в прыжках.
	62	**«Летающий мяч»:** упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в перебрасывании мячей друг другу.
	63	**«Мы поедем, мы помчимся»(на улице):** повторить метание снежков цель; упражнять в катании на санках.
	64	**«Белочки запрыгали»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; упражнять в прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывании мяча между предметами.
	65	**«Потянемся – и вырастем»:** упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры; упражнять в прокатывании мячей друг другу; упражнять в ходьбе на носках.
	66	**«Обойди – не зацепи»(на улице):** упражнять в ходьбе между препятствиями.
	67	**«Ловкие ручки»:** упражнять в ходьбе и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками; закрепить ползание на четвереньках.
	68	**«Зоркий глаз»:** обучать метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперёд «змейкой»
	69	**«Волшебные саночки»(на улице):** упражнять в катании на санках с горки.
	70	**«Не заблудись!»:** упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении; повторить прыжки между предметами.
	71	**«Медвежата»:** упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
	72	**«Точно в цель»(на улице):** упражнять в метании снежков в цель.
Месяц	**Номер занятия**	**Тема занятия**
Март	73	**«Не отставай!»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; повторить упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.
	74	**«Волшебная скакалка»:** упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; обучать прыжкам на двух ногах через короткую скакалку.
	75	**«Зоркий глаз» (на улице):** обучать метанию в цель; упражнять в беге.
	76	**«Лучший прыжок»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мячей через сетку.
	77	**«Озорной мячик»:** повторить прыжки в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча через шнур и ловле его после отскока от пола; упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	78	**«Сильные и выносливые» (на улице):** упражнять в ходьбе в чередовании с прыжками; упражнять в беге на выносливость (в медленном темпе до 1й минуты), в беге в чередовании с ходьбой.
	79	**«По скамейке проползём»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	80	**«Здоровые и стройные»:** повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони

		и колени с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.
	81	**«По дорожке на одной ножке» (на улице):** упражнять детей в беге на выносливость; упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на одной ноге.
	82	**«Медвежата на бревне»:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	83	**«Чудо-лестница»:** обучать лазанию по гимнастической стенке и передвижению по третьей рейке; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры.
	84	**«Играем на площадке» (на улице):** упражнять в ходьбе укороченным и удлинённым шагом; упражнять в бросании мяча о землю с последующей ловлей двумя руками; упражнять в прыжках в длину с места; повторить упражнения в равновесии.
Апрель	85	**«Волшебный мешочек»:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; упражнять в прыжках; повторить задания в равновесии.
	86	**«Попади в цель!»:** упражнять в метании; упражнять в прыжках через шнуры; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.
	87	**«Меткие ребята» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; упражнять в прокатывании обручей друг другу; упражнять в метании на точность, сбивая предмет.
	88	**«Отличный прыжок»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	89	**«Отбей и поймай!»:** упражнять в прыжках в длину с места; обучать метанию мячей в вертикальную цель способом от плеча; обучать отбиванию мяча о пол одной рукой с последующей ловлей двумя.
	90	**«Пройдём по узенькой дорожке» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в прыжках и подлезании; упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
	91	**«Дальний бросок»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий; упражнять в метании на дальность; повторить задания в ползании.
	92	**«По скамейке проползём»:** обучать метанию мешочков правой и левой рукой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах.
	93	**«Поймай мяч!» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; упражнять в перебрасывании мячей друг другу.
	94	**«Из обруча в обруч»:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.
	95	**«Ловкие дети»:** упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами.
	96	**«На носочках по тропинке» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в перебрасывании мяча; упражнять в беге на ограниченной площади опоры.
Май	97	**«Вместе весело шагать»:** упражнять детей в ходьбе парами; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить

		прыжки с места.
	98	**«Прыгнем далеко»:** повторить упражнения в равновесии; упражнять в прыжках в длину через шнуры; упражнять в прокатывании мяча между предметами.
	99	**«Шажок-прыжок» (на улице):** упражнять в ходьбе в колонне по одному в чередовании с прыжками; игровые упражнения с мячом.
	100	**«Кто ведёт?»:** повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	101	**«Скакалочка»:** упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах; упражнять в метании мешочков на дальность.
	102	**«Снайпер» (на улице):** упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в метании мешочков в цель; упражнять в подбрасывании и ловле мяча.
	103	**«Пройдём и проползём»:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; упражнять в беге врассыпную; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в метании в вертикальную цель.
	104	**«Мишки ползут»:** повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ступни и ладони; упражнять в прыжках через скакалку.
	105	**«Неразлучные друзья» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге парами; упражнять в прыжках и беге между предметами; повторить упражнения с мячом.
	106	**«Прыжок за прыжком»:** повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед через шнур.
	107	**«Покоритель вершин»:** упражнять в лазанье по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	108	**«На одной ножке – по дорожке» (на улице):** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в прыжках на одной и двух ногах; повторить упражнения с мячом.
Месяц	**Номер занятия**	**Тема занятия**
Июнь	109	**«Гуляем по мостику»:** упражнять детей в ходьбе парами, ходьбе и беге врассыпную; упражнять в ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках.
	110	**«Ловкость ног»:** упражнять в ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; упражнять в прыжках на одной ноге.
	111	**«Прыжочки через кочки»:** упражнять в ходьбе со сменой ведущего; упражнять в прыжках через препятствия; упражнять в метании на дальность; повторить упражнения с мячом.
	112	**«Какая рука сильнее?»:** упражнять в прыжках через шнур с продвижением вперёд; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой; упражнять в бросании мяча через сетку.
	113	**«Пробежать и не задеть»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прокатывании мячей друг другу; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ступни и ладони.
	114	**«Попади в мишень»:** упражнять в метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд.
	115	**«Обезьянки»:** упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по доске с перешагиванием через кубики.
	116	**«Аккуратные движения»:** повторить упражнения на

		гимнастической стенке; повторить упражнения в равновесии с перешагиванием предметов; упражнять в прыжках между предметами.
Июль	117	**«Высоко иду»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ходьбе приставным шагом на повышенной опоре; упражнять в прыжках через шнуры.
	118	**«С другом на мосту»:** обучать ходьбе по гимнастическим скамейкам парами; упражнять в прыжках через скакалку; упражнять в индивидуальной работе с мячом.
	119	**«Озорные мячи»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий; упражнять в прыжках; повторить упражнения с мячом.
	120	**«Бегом по дорожке»:** упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в прокатывании мячей; упражнять в беге на ограниченной площади опоры.
	121	**«Хитрый мячик»:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; упражнять в лазанье под шнур; упражнять в прокатывании мячей между предметами.
	122	**«Веселые упражнения»:** упражнять в ползании с опорой на ладони и колени между предметами; упражнять в прыжках.
	123	**«На бревне»:** упражнять в ходьбе в колонне по одному; упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры; повторить упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.
	124	**«Шаг за шагом»:** упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну (низкому); упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд.
Август	125	**«Игры с мячом»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	126	**«Не потеряй мешочек!»:** упражнять в ходьбе по доске приставными шагами с мешочком на голове; повторить прыжки на одной ноге; повторить упражнения с мячом.
	127	**«Сильный бросок»:** упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в метании на дальность.
	128	**«Наш круглый друг»:** повторить прыжки в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча через сетку и ловле его после отскока о пол.
	129	**«Точное попадание»:** повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в цель; упражнять в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.
	130	**«Катись, катись колечко»:** упражнять в прыжках между предметами различными способами; упражнять в прокатывании обручей друг другу.
	131	**«Перепрыгни через шнур!»:** упражнять в ходьбе с изменением направления движения; упражнять в равновесии; упражнять в прыжках.
	132	**«Выше ножки!»:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей и перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках через канат боком с продвижением вперёд; упражнять в прокатывании обручей друг другу.

Методическое обеспечение

Список литературы:

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Физическая культура в детском саду. Средняя группа/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет/ Борисова М.М.. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Совместные физкультурные занятия с участием родителей (2-5 лет)/ О.Б. Казина. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Планы физкультурных занятий (4-5 лет)/ С.Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Распорядок дня. — М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Расскажите детям о…»

«Расскажите детям о зимних видах спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об Олимпийских играх». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об олимпийских чемпионах». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Плакаты

«Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»

Картотека сюжетных игр

Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Выпуск 14. – С.-П.; Детство-Пресс, 2013.

Электронные ресурсы

http://www.maam.ru/
http://www.dovosp.ru/
http://www.argonika.su/
http://www.prosv.ru/
http://www.drofa.ru/

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»
(МБДОУ№ 210)

адрес:344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 21 В
тел:210-71-79, e-mail:mdou210@bk.ru
*ИНН/КПП 6168083216/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060877/*18005883

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №210
Кучеренко Е.И.

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 210

по физической культуре
(Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 5-6 лет, старшая возрастная группа)

Автор - составитель:

Кондакова В.О. – инструктор по ФК

г.Ростов –на- Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 210:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (регистрационный №6323 от 20 апреля 2016г.)
- Устав МБДОУ № 210.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 210.

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

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к подвижным и спортивным играм. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Обеспечение интегративной связи с другими образовательными областями.

Задачи:

- повышение умственной и физической работоспособности;
- формирование ценностей здорового образа жизни;

- овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ в питании, двигательном режиме, закаливании;
- расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- формирование представления о влиянии питания на здоровье человека;
- расширение знаний о влиянии режима дня на здоровье человека;
- формирование представлений о правилах ухода за больными, воспитание сочувствия к болеющим;
- формирование умения характеризовать своё самочувствие;
- ознакомление с возможностями здорового человека;
- формирование привычки следить за чистотой своего тела, опрятностью прически и одежды;
- закрепление умения самостоятельно замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде;
- совершенствование культуры еды;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- закрепление умения ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры;
- обучение бегу наперегонки;
- обучение лазанью по гимнастической стенке, меняя темп;
- обучение прыжкам в длину, в высоту с места и с разбега;
- обучение сочетанию замаха с броском при метании;
- совершенствование различных действий с мячом (подбрасывание и ловля одной и двумя руками, баскетбольное и футбольное ведение мяча на месте и в движении);
- обучение элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие самостоятельности и творчества в двигательной активности;
- развитие инициативы в двигательной активности и подвижных играх;
- развитие начальных способностей к самоконтролю;
- формирование привычки к осознанному выполнению упражнений;
- развитие способности к самооценке;
- формирование начальных представлений о различных видах спорта;
- воспитание интереса и любви к спорту;
- воспитание патриотических чувств через спортивные достижения наших соотечественников;
- развитие эмоционально-волевой сферы ребенка (таких качеств, как смелость, инициативность, упорство, чувство командной сплоченности и др.);
- формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- формирование ответственного отношения к инвентарю и порядку в зале;
- организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве;
- организация подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире;
- использование текста и стихотворений в играх и упражнениях, поощрение активного проговаривания их детьми для развития речевой сферы;
- организация занятий с музыкальным сопровождением.

Принципы:

1) всестороннего и гармоничного развития личности
2) связи физического воспитания с практикой жизни
3) оздоровительной направленности
4) непрерывности занятий по физическому воспитанию
5) постепенного увеличения развивающе-тренирующих воздействий
6) цикличности построения занятий
7) возрастной адекватности направлений физического воспитания
8) сознательного и активного участия ребёнка в физическом воспитании
9) наглядности изучаемого материала
10) доступности и индивидуализации
11) сотрудничества дошкольного учреждения с семьёй

Объем программы составляет 144 (академических) часа, занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 минут, каждое третье занятие проводится воспитателем группы на улице.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми старшей группы осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием, а так же во второй половине дня во время прогулки.

Формы реализации:

Система работы включает:
- НОД (занятия)
- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку)
- гимнастику пробуждения (после дневного сна)
- игровые занятия
- физкультминутки
- физкультпаузы
- физкультурно-спортивные развлечения
- физкультурно-спортивные праздники
- самостоятельную двигательную активность ребёнка вне режимных моментов

Условия реализации:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки отвечает всем требованиям безопасности, является насыщенной, вариативной, соответствует возрастным потребностям детей.

Материально-техническое оснащение спортивного зала и спортивной площадки:

№	Наименование имущества	Количество
1	Батут детский	1
2	Скамейки	4
3	Шведская стенка	20
4	Банкетки	10
5	Мат	1
6	Мячи резиновые большого диаметра	10
7	Мячи малого диаметра	30
8	Обручи	10
9	Гимнастические палки	12
10	Беговая дорожка детская	1
11	Набор боулинг	2
12	Стойки для прыжков в высоту	2
13	Гимнастические лестницы раскладные	3
14	Гимнастическое бревно низкое	1

15	Гимнастические лестницы-мосты	2
16	Гимнастические дуги	3
17	Мяч футбольный	10
18	Мяч волейбольный	10
19	Мяч баскетбольный	10
20	Набор кольцеброс	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Коврик гимнастический	10
23	Набор пластиковых фигур	1
24	Мяч массажный малый	16
25	Насос для мячей	1
26	Доска-балансир «Рыбка»	1
27	Мешочки для метания	16
28	Контейнеры для хранения спортивного инвентаря	4
29	Дартс	1
30	Мячи мягконабивные	10
31	Бактерицидная лампа	3
32	Сетка волейбольная	1
33	Корзина для метания	3
34	Система хранения «Жираф»	1
35	Система хранения «Кегля»	1
36	Комплекс универсальный для спортивных игр	2
37	Тележка для хранения мячей	1
38	Стойки волейбольные пристенные	2
39	Ортопедические коврики	8
40	Спортивный уличный комплекс «Кольца»	1
41	Спортивный уличный комплекс «Лабиринт»	2
42	Спортивный уличный комплекс «Угловая лестница»	1

Планируемые результаты:

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

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место свысоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту сразбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную игоризонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землюи ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

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

Знает и соблюдает элементарные правила ЗОЖ.

Проявляет двигательную активность в повседневной жизни.

Знает много подвижных игр, играет сам, вовлекает в игру других детей.

Интересуется спортивными достижениями соотечественников.

Проявляет такие личностные качества, как воля, смелость, решительность, активность, инициативность, внимательность и сочувствие к окружающим, не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Ответственно относится к спортивному инвентарю, следит за порядком в окружающем пространстве.

Знает цвета Российского флага, гимн РФ, уважительно относится к символам своей Родины.

Мониторинг

Диагностическое обследование в области познавательно-исследовательской деятельности в МБДОУ №210 проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы». Мониторинг проводится два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты освоения Образовательной Программы освещаются в аналитической справке.

Содержание программы

Месяц	Номер занятия	Тема занятия, основные задачи
Сентябрь	1	**«Здравствуйте, ребята»:** повторить ходьбу и бег в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; повторить прыжки с продвижением вперёд.
	2	**«Самый ловкий»:** учить сохранять равновесие в прыжковых упражнениях; повторить упражнения с мячом; повторить ходьбу с перешагиванием через предметы.
	3	**«Строевая подготовка»:** учить строиться в одну, две, три колонны; учить метать мешочки в горизонтальную цель; повторить упражнения на ограниченной плоскости опоры.
	4	**«Выше всех»:** повторить ходьбу и бег «змейкой» между предметов; упражнять в ходьбе на носках; учить правильному толчку при прыжках в высоту; упражнять в бросках и ловле мяча.
	5	**«Хитрый мяч»:** упражнять в прыжках в высоту; совершенствовать бросок и ловлю мяча в усложненных упражнениях с мячом; повторить ползания между предметами.
	6	**«Будь внимателен»:** совершенствовать быстроту реакции в упражнениях с остановкой по сигналу; обучать игровым упражнениям с мячом.
	7	**«Рейка за рейкой»:** упражнять в непрерывном беге (около 1 минуты); учить лазанию по гимнастической стенке с опорой на ладони и колени; упражнять в ходьбе на ограниченной площади опоры; в подбрасывании мяча вверх.
	8	**«Мяч на двоих»:** учить перебрасывать мяч друг другу в парах; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в

		ходьбе по канату боком приставным шагом.
	9	**«Быстрые и меткие»:** продолжать упражнять в беге длительностью около 1 минуты; упражнять в прыжках в игровой форме; развивать глазомер в игре с мячом; развивать быстроту реакции.
	10	**«Чудо-обруч»:** обучать ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу; обучить пролезанию в обруч боком; повторить координационные и прыжковые упражнения.
	11	**«Здоровые спинки»:** повторить пролезание в обруч различными способами; обучать упражнениям, направленным на формирование правильной осанки; повторить прыжковые упражнения.
	12	**«Далеко убежим»:** упражнять в беге на длинную дистанцию; обучать упражнениям с мячом в тройках.
Октябрь	13	**«Точный бросок»:** упражнять в беге на длинную дистанцию; повторять ходьбу приставным шагом по гимнастической скамейке; обучать передаче мяча в парах.
	14	**«Прыжок за прыжком»:** обучать ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках через канат боком с продвижением вперёд; повторить передачи мяча.
	15	**«Неутомимые»:** повторить ходьбу с высоким подниманием колен; обучать баскетбольному ведению мяча; упражнять в длительном беге.
	16	**«Смелые ребята»:** повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; изучать различные способы передачи мяча в парах.
	17	**«Поймай-передай»:** повторить прыжки с высоты; упражнять в передачах мяча двумя руками от груди; обучать ползанию с опорой на ладони и колени с преодолением препятствий.
	18	**«Весёлая физкультура»:** обучать игровым упражнениям с мячом; повторить игровые беговые и прыжковые упражнения.
	19	**«Быстро-медленно»:** повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в метаниях на точность; повторить упражнения на координацию.
	20	**«Меткий бросок»:** упражнять в метаниях правой и левой рукой; повторить ползание между предметами; обучать ходьбе по низкому гимнастическому бревну приставным шагом.
	21	**«Знакомство с бадминтоном»:** упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в длительном беге; обучать игре в бадминтон; повторить игровые прыжковые упражнения.
	22	**«По парам»:** обучать перестроению из одной колонны в две; повторить лазанье в обруч; обучать прыжкам с разбега в три шага.
	23	**«Преодолеем высоту»:** повторить ползание с опорой на ладони и колени с преодолением препятствий; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; обучать прыжкам в высоту (с запрыгиванием на препятствие).
	24	**«Кто выносливее»:** развивать выносливость, увеличивая продолжительность бега до 2 минут; разучить новые игровые беговые упражнения и упражнения с мячом.
Ноябрь	25	**«Ловкие ребята»:** упражнять в прыжках на одной ноге; повторить передачи мяча в парах снизу двумя руками; обучать ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий с малым мячом.
	26	**«Передай мяч»:**повторить упражнение с малым мячом на гимнастической скамейке; повторить передачи мяча в парах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на одной ноге.

	27	**«Играем и гуляем»:** повторить игровые упражнения с мячом и на координацию.
	28	**«Будь внимателен»:** повторить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; продолжить обучение баскетбольному ведению мяча.
	29	**«Быстрые жучки»:** упражнять в прыжках на одной ноге; упражнять в ползании с опорой на ладони и колени; упражнять в ведении мяча.
	30	**«Осторожные шаги»:** повторить бег с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и в равновесии.
	31	**«Не задень»:** упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.
	32	**«Юные баскетболисты»:** повторить ведения мяча в ходьбе; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражняться в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.
	33	**«Бежать и не сдаваться»:** упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
	34	**«Кто самый внимательный»:** повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
	35	**«Проползём и не зацепим»:** повторить ползание под шнур прямо и боком; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять ходьбу между предметами на носках, руки за головой.
	36	**«Бег с препятствиями»:** повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Декабрь	37	**«Крутой подъём»:** учить сохранять правильную дистанцию в беге; учить ходьбе по наклонной доске; повторить передачи мяча.
	38	**«Весёлые прыжки»:** повторить ходьбу по наклонной доске; упражнять в прыжках между набивными мячами; упражнять в передачах мяча в парах.
	39	**«Мороз Красный нос»:** разучить новые игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.
	40	**«Дружная карусель»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании и передачах мяча.
	41	**«Сильные и ловкие»:** повторить прыжки на одной ноге; повторить ползание с опорой на колени и предплечья; учить прокатывать набивной мяч.
	42	**«Снежный город»:** повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах; учить метанию снежков в цель.
	43	**«Поймай мяч»:** повторить ходьбу и бег врассыпную; учить

		правильно ловить мяч, не прижимая его к груди; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	44	**«Хлопни и поймай»:** учить передаче мяча в парах и ловле его с хлопком в ладоши; учить ползанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине; повторить ходьбу приставным шагом по гимнастической скамейке.
	45	**«Как на коньках»:** учить скользить по ледяным дорожкам; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием снежков в горизонтальную цель.
	46	**«Хоровод»:** повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; упражнять в беге врассыпную; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках; учить ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.
	47	**«Покоряем высоту»:** повторить лазанье по гимнастической стенке; учить ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове; учить прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
	48	**«Зайки в снегу»:** повторить прыжки на двух ногах через сугробы; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; повторить скольжение по ледяной дорожке.
Январь	49	**«По дорожке вверх»:** учить бегать по наклонной доске; упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить броски мяча в кольцо.
	50	**«Мяч товарищу»:** повторить ходьбу по наклонной доске; повторить прыжки на двух ногах между предметами; упражнять в передачах мяча в парах.
	51	**«Меткий бросок»:** повторить метание снежков на точность; повторить игровые упражнения на санках.
	52	**«Прыжки в длину»:** повторить ходьбу и бег по кругу; учить выполнять прыжок в длину с места; упражнять в ползании с опорой на колени и предплечья.
	53	**«Полоса препятствий»:** повторить прыжки в длину; повторить упражнения с пере- и подлезанием; упражнять в передачах мяча в парах.
	54	**«Аккуратный водитель»:** учить соблюдать правильную дистанцию при катании на санках; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
	55	**«Самый ловкий»:** повторить ходьбу и бег между предметами; повторить упражнения на равновесие; упражнять в передачах мяча.
	56	**«Мяч в руках»:** упражнять в бросках и ловле мяча после отскока от пола; упражнять в пролезании в обруч боком; упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.
	57	**«Снежные снаряды»:** повторить метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	58	**«Ловкие обезьянки»:** повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках; упражнять в лазанье по гимнастической стенке.

	59	**«На высоте»:** повторить лазанье по гимнастической стенке и перемещение в сторону по четвёртой рейке; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках через шнуры.
	60	**«Быстрые саночки»:** учить катать на санках «змейкой» между снежными постройками; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Февраль	61	**«Забрось мяч»:** упражнять в беге на выносливость; повторить ходьбу на повышенной опоре; упражнять в бросках мяча в корзину.
	62	**«Непрерывные прыжки»:** упражнять в беге на повышенной опоре; учить прыгать через бруски правым и левым боком; упражнять в бросках мяча в корзину.
	63	**«Снежные постройки»:** повторить катание на санках «змейкой» между снежными постройками; повторить игровые упражнения с шайбой; упражнять в скольжении по ледяной дорожке.
	64	**«Быстрый хоровод»:** повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; упражнять в прыжках и лазании под дугу; продолжать учить баскетбольному ведению мяча.
	65	**«Мячик мал, да удал»:** повторить прыжки в длину с места; упражнять в ползании между предметами; учить бросать мяч малого диаметра и ловить его после отскока от пола.
	66	**«Победим морозы»:** упражнять в ходьбе между снежными постройками; повторить метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения.
	67	**«Точно в цель»:** учить метанию мяча малого диаметра в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	68	**«Ровные спинки»:** продолжать учить метанию в вертикальную цель; повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между предметами.
	69	**«Летающие снежки»:** упражнять в метании снежков на дальность и на точность; повторить игровые упражнения.
	70	**«Не боимся высоты»:** упражнять в длительном беге; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить ходьбу на повышенной опоре; повторить упражнения с мячом.
	71	**«Лови на лету»:** повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, держа руки за головой; учить подбрасывать и ловить мяч малого диаметра одной рукой.
	72	**«По снежному валу»:** повторить игровые упражнения на санках; учить ходьбе по снежному валу; повторить беговые упражнения.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Март	73	**«Канатоходцы»:** упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в противоположную сторону; учить ходьбе по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках; повторить передачи мяча в парах.
	74	**«Не оступись»:** учить ходьбе по канату приставным шагом; упражнять в прыжках через набивные мячи; упражнять в передачах мяча с хлопком.
	75	**«Хоккеисты»:** повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в передаче шайбы друг другу.
	76	**«Ай, да прыжок»:** учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков на точность; упражнять в ползании между предметами.
	77	**«Попадаем в цель»:** продолжать учить прыжки в высоту с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании.
	78	**«Забавные игры»:** повторить бег в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	79	**«Быстро-медленно»:** повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках.
	80	**«По кочкам, по кочкам»:** упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине; учить прыжкам из обруча в обруч на одной ноге.
	81	**«Весенний денёк»:** повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с мячом.
	82	**«Найди пару»:** упражнять детей в колонне по одному с перестроением в колонну по два; упражнять в метаниях в горизонтальную цель, в лазанье, в ходьбе на носках между набивными мячами.
	83	**«Самый ловкий»:** повторить метания на точность; упражнять в ползании между предметами, в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.
	84	**«Прокати и попади»:** учить прокатыванию мяча с попаданием в цель; повторить игровые задания с прыжками.
Апрель	85	**«Скок через брусок»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; учить прыгать через бруски; упражнять в передачах мяча в парах.
	86	**«Ловкие руки»:** учить выполнять задание с мячом малого диаметра во время ходьбы по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках; упражнять в подбрасывании и ловле мяча малого диаметра.
	87	**«Поиграем»:**повторить игровые упражнения с мячом и бегом.
	88	**«Прыгаем через скакалку»:** повторить ходьбу и бег между предметами; учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в прокатывании обручей.
	89	**«Волшебный обруч»:** повторить прыжки через короткую скакалку; упражнять в пролезании в обруч; упражнять в прокатывании обручей в парах.
	90	**«Бегуны»:** упражнять в длительном беге; упражнять в прокатывании обручей; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.
	91	**«Точный бросок»:** повторить метания в вертикальную цель;

		упражнять в ползании; упражнять в ходьбе на повышенной опоре.
	92	**«Точно в цель»:** упражнять в метании мешочков на точность; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
	93	**«Быстрые ребята»:** повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
	94	**«Обезьянки»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; совершенствовать навыки лазания на гимнастическую стенку; упражнять в прыжках через короткую скакалку.
	95	**«Не задень, не упади»:** повторить лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в прыжках боком через шнур с продвижением вперёд; повторить ходьбу на носках «змейкой» между набивными мячами.
	96	**«Ловишки»:** упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
Май	97	**«Поймай после отскока»:** упражнять в ходьбе и беге с поворотом в обратную сторону; упражнять в перешагивании через предметы во время ходьбы по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; учить бросать мяч малого диаметра о стену с последующей ловлей.
	98	**«По мостику бочком»:** повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд.
	99	**«Все на футбол»:** упражнять в беге с высоким подниманием бедра; учить футбольным передачам мяча; учить отбивать волан ракеткой.
	100	**«Вот это прыжок»:** упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий; учить прыжку в длину с разбега; упражнять в передачах мяча в парах.
	101	**«Лучший баскетболист»:** продолжать учить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; повторить лазанье под дугу.
	102	**«Сильные и выносливые»:** упражнять в длительном беге; упражнять в прокатывании обручей; повторить игровые упражнения с мячом.
	103	**«Что такое ловкость»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить броски мяча с ударом о пол с последующей ловлей; повторить ходьбу по гимнастической скамейке и пролезание в обруч.
	104	**«Мяч – мой друг»:** повторить индивидуальные упражнения с мячом; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и лазанье в обруч различными способами.
	105	**«Спринтеры»:** повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	106	**«Змейки»:** повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	107	**«Ловкая детвора»:** повторить ползание на животе по гимнастической скамейке; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски; упражнять в прыжках на одной ноге.
	108	**«Игры с мячом»:** упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия

Июнь	109	**«Здравствуй, лето»:** развивать выносливость во время бега; развивать чувство равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в метаниях и прыжках через скакалку.
	110	**«Мой весёлый мяч»:**повторить упражнения на развитие координационных способностей; упражнять в прокатывании мячей.
	111	**«Зайки на полянке»:** упражнять в беге между предметами; повторить игровые упражнения с мячом; разучить новую подвижную игру.
	112	**«Быстрее, выше, дальше»:** развивать быстроту в беговых упражнениях; повторить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании на дальность; упражнять в подлезании под шнур.
	113	**«Вверх и вниз»:** повторить прыжки в высоту; упражнять в прокатывании мячей; упражнять в подлезании под дугу.
	114	**«Внимательность и ловкость»:** развивать умения ориентироваться в пространстве; развивать чувство равновесия; повторить упражнения с мячом.
	115	**«Строевая подготовка»:** упражнять в беге в колонне по одному с перестроением в пары; упражнять в лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча.
	116	**«Ловкие ребята»:** упражнять в прокатывании набивных мячей; развивать координационные способности в ходьбе между предметами; повторить лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
	117	**«Сила воли»:** упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками.
	118	**«Мы покажем, что умеем»:** повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; повторить лазанье по гимнастической скамейке; повторить прыжковые упражнения.
	119	**«Ловкие и смелые»:** упражнять в лазании по гимнастической стенке; развивать равновесие в упражнениях с перешагиванием.
	120	**«Мяч поймай и поиграй»:**развивать выносливость в беге; повторить прыжковые упражнения; повторить игровые упражнения с мячом.
Июль	121	**«Мы по брёвнышку пройдём»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; учить ходьбе и бегу по наклонному бревну; упражнять в перебрасывании мячей и прыжках в высоту с разбега.
	122	**«Кто выше прыгнет»:** повторить прыжки в высоту с разбега; повторить перебрасывание мячей в парах; упражнять в ходьбе по бревну боком приставным шагом.
	123	**«Челночный бег»:** учить челночному бегу; повторить прыжковые игровые упражнения; эстафеты с мячом.
	124	**«Кто дальше прыгнет»:** повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	125	**«Послушный мяч»:** упражнять в прыжках в длину с разбега; повторить индивидуальные упражнения с мячом; упражнять в лазанье под шнур прямо и боком.
	126	**«Дружные команды»:**упражнять в челночном беге; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, эстафеты с мячом.
	127	**«Меткий бросок»:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; упражнять в ходьбе по повышенной опоре.
	128	**«Сильный бросок»:**упражнять в метании мешочков на дальность; упражнять в прыжках на одной ноге между предметами; повторить

		ходьбу по бревну.
	129	**«Не сдаёмся никогда»:** развивать выносливость в продолжительном беге; повторить прыжковые и упражнения с мячом.
	130	**«Обезьянки»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке и прыжки.
	131	**«Через скакалку»:** упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить ходьбу по бревну; упражнять в прыжках через короткую скакалку.
	132	**«Спринтеры»:** развивать быстроту в беговых упражнениях; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.
Август	133	**«Перепрыгни через препятствие»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.
	134	**«Нам преграды ни по чём»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках через бруски боком; повторить упражнения с мячом.
	135	**«Умеем ползать»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в метании мешочков на дальность; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	136	**«Красивая осанка»:** ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в бросках мешочков в обруч одной рукой снизу.
	137	**«На гимнастической скамье»:** повторить ползание и ходьбу по гимнастической скамейке; повторить броски мешочков в обруч одной рукой снизу.
	138	**«Перепрыгни – не задень»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через препятствия; повторить беговые игровые упражнения.
	139	**«Попади в корзину»:** упражнять в ходьбе с изменением направления движения и прыжках в длину с разбега; повторить броски мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.
	140	**«Кто самый юркий»:** повторить прыжки в длину с места и броски мяча в корзину; упражнять в лазанье под шнур различными способами.
	141	**«Бегать долго все умеют»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать выносливость в продолжительном беге; повторить игровые прыжковые упражнения.
	142	**«Бегаем и прыгаем»:** повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в длительном беге; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	143	**«Здравствуй, брёвнышко»:** повторить пролезание в обруч в группировке; упражнять в ходьбе по наклонному бревну; повторить прыжки в длину с разбега.
	144	**«Летние игры»:** повторить бег, игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

Методическое обеспечение

Список литературы:

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет/ Борисова М.М.. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет)/ О.Б. Казина. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Планы физкультурных занятий (5-6 лет)/ С.Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Распорядок дня. — М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Расскажите детям о…»

«Расскажите детям о зимних видах спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об Олимпийских играх». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об олимпийских чемпионах». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Плакаты

«Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»

Картотека сюжетных игр

Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Выпуск 14. – С.-П.; Детство-Пресс, 2013г.

Электронные ресурсы

http://www.maam.ru/
http://www.dovosp.ru/
http://www.argonika.su/
http://www.prosv.ru/
http://www.drofa.ru/

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 210»
(МБДОУ№ 210)

адрес:344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 21 В
тел:210-71-79, e-mail:mdou210@bk.ru
*ИНН/КПП 6168083216/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060877/*18005883

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №210
Кучеренко С.И.

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 210

по физической культуре
(Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 6-7 лет, подготовительная к школе группа)

Автор - составитель:

Кондакова В.О. – инструктор по ФК

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 210:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (регистрационный №6323 от 20 апреля 2016г.)
- Устав МБДОУ № 210.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 210.

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

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к подвижным и спортивным играм. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Обеспечение интегративной связи с другими образовательными областями.

Задачи:

- повышение умственной и физической работоспособности;
- расширение представлений о рациональном питании;

- формирование представлений о значении двигательной активности для здоровья человека;
- формирование представления об активном отдыхе;
- расширение представлений о правилах и видах закаливания, о его пользе;
- расширение представлений о влиянии факторов окружающей среды на здоровья человека;
- воспитание привычки быстро и правильно умываться;
- закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами, правильно вести себя за столом;
- закрепление умения следить за чистотой и опрятностью своей одежды и обуви, в случае необходимости, подсказать товарищу о необходимости что-то поправить в его костюме, прическе;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствование техники основных движений с достижением естественности, лёгкости, точности их выполнения;
- закрепление умения сохранять заданный темп в ходьбе и беге;
- обучение сочетанию разбега с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега;
- обучение активному движению кисти в метаниях;
- обучение перелазанью с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали;
- обучение умению быстро перестраиваться на месте и в движении;
- развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- продолжение обучения выполнению различных спортивных упражнений;
- воспитание привычки самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, физкультурной формы;
- воспитание интереса и любви к спорту;
- воспитание патриотических чувств через спортивные достижения наших соотечественников;
- развитие эмоционально-волевой сферы ребенка (таких качеств, как смелость, инициативность, упорство, организованность, самостоятельность, решительность, чувство командной сплоченности и др.);
- формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве;
- организация подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире;
- обучение умению самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- организация занятий с музыкальным сопровождением.

Принципы:
1) всестороннего и гармоничного развития личности
2) связи физического воспитания с практикой жизни
3) оздоровительной направленности
4) непрерывности занятий по физическому воспитанию
5) постепенного увеличения развивающе-тренирующих воздействий
6) цикличности построения занятий
7) возрастной адекватности направлений физического воспитания
8) сознательного и активного участия ребёнка в физическом воспитании
9) наглядности изучаемого материала
10) доступности и индивидуализации
11) сотрудничества дошкольного учреждения с семьёй

Объем программы составляет 144 (академических) часа, занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут, каждое третье занятие проводится воспитателем группы на улице.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми подготовительной группы осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием, а так же во второй половине дня во время прогулки.

Формы реализации:

Система работы включает:

- НОД (занятия)
- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку)
- гимнастику пробуждения (после дневного сна)
- игровые занятия
- физкультминутки
- физкультпаузы
- физкультурно-спортивные развлечения
- физкультурно-спортивные праздники
- самостоятельную двигательную активность ребёнка вне режимных моментов

Условия реализации:

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки отвечает всем требованиям безопасности, является насыщенной, вариативной, соответствует возрастным потребностям детей.

Материально-техническое оснащение спортивного зала и спортивной площадки:

№	Наименование имущества	Количество
1	Батут детский	1
2	Скамейки	4
3	Шведская стенка	20
4	Банкетки	10
5	Мат	1
6	Мячи резиновые большого диаметра	10
7	Мячи малого диаметра	30
8	Обручи	10
9	Гимнастические палки	12
10	Беговая дорожка детская	1
11	Набор боулинг	2
12	Стойки для прыжков в высоту	2
13	Гимнастические лестницы раскладные	3
14	Гимнастическое бревно низкое	1
15	Гимнастические лестницы-мосты	2
16	Гимнастические дуги	3
17	Мяч футбольный	10
18	Мяч волейбольный	10
19	Мяч баскетбольный	10
20	Набор кольцеброс	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Коврик гимнастический	10
23	Набор пластиковых фигур	1
24	Мяч массажный малый	16
25	Насос для мячей	1

26	Доска-балансир «Рыбка»	1
27	Мешочки для метания	16
28	Контейнеры для хранения спортивного инвентаря	4
29	Дартс	1
30	Мячи мягконабивные	10
31	Бактерицидная лампа	3
32	Сетка волейбольная	1
33	Корзина для метания	3
34	Система хранения «Жираф»	1
35	Система хранения «Кегля»	1
36	Комплекс универсальный для спортивных игр	2
37	Тележка для хранения мячей	1
38	Стойки волейбольные пристенные	2
39	Ортопедические коврики	8
40	Спортивный уличный комплекс «Кольца»	1
41	Спортивный уличный комплекс «Лабиринт»	2
42	Спортивный уличный комплекс «Угловая лестница»	1

Планируемые результаты:

Выполняет ходьбу обычную, на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в полуприседе.

Ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на одной ноге и перенося другую махом вперёд сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.

Кружится с закрытыми глазами.

Бегает с изменением темпа, в различных направлениях и с разными заданиями, на носках, с захлёстом голени назад, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по бревну, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, непрерывно в течении 2-3 минут, челночный бег (3-5 раз по 10м), 30 м за 6,5-7,5 с.

Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну; на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезает в обруч различными способами.

Подлезает под дугу различными способами (высота 35-50 см).

Лазает по гимнастической стенке различными способами, с изменением темпа, с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыгает на двух ногах на месте (разными способами, по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, с продвижением вперёд (5-6 м), с зажатым между колен мешочком, через 6-8 набивных мячей (подряд через каждый), на одной ноге, через линию (шнур) на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, в высоту с разбега (40 см),в длину с места (100 см) и с разбега (180-190 см), в высоту с места (на 23-30 см выше поднятой руки), через короткую скакалку разными способами, через длинную скакалку по одному, парами, через обруч, как через скакалку, с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Выполняет передачи мяча в парах различными способами и из различных исходных положений, в т.ч. набивного.
Подбрасывает мяч вверх, с отскоком о пол, ловит его двумя руками (20 раз), одной рукой, с поворотом, с хлопком.
Метает мяч правой и левой рукой на дальность (6-12 м), на точность (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель.
Выполняет баскетбольное ведение мяча.
Выполняет построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в колонну по двое, по трое, по четверо, в движении, из одного круга в несколько.
Рассчитывается на «первый-второй».
Размыкается и смыкается.
Выполняет повороты кругом, направо и налево.
Красиво и грациозно двигается под музыку в соответствии с музыкальным ритмом и темпом.
Выполняет различные общеразвивающие упражнения.
Выполняет общеразвивающие упражнения, стоя на одной ноге, в т.ч. на гимнастической скамейке, кубе, набивном мяче (3 кг).
Катается на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, «змейкой», тормозит.
Выполняет элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо), футбол (ведение мяча, броски по воротам), бадминтон (без сетки и через неё).
Знает и соблюдает основные правила ЗОЖ.
Проявляет двигательную активность в повседневной жизни.
Знает много подвижных игр, играет сам, вовлекает в игру других детей.
Интересуется спортивными достижениями соотечественников.
Проявляет такие личностные качества, как воля, смелость, решительность, активность, инициативность, внимательность и сочувствие к окружающим, не только на занятиях, но и в повседневной жизни.
Ответственно относится к спортивному инвентарю, следит за порядком в окружающем пространстве.
Знает цвета Российского флага, гимн РФ, уважительно относится к символам своей Родины.

Мониторинг

Диагностическое обследование в области познавательно-исследовательской деятельности в МБДОУ №210 проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы». Мониторинг проводится два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты освоения Образовательной Программы освещаются в аналитической справке.

Содержание программы

Месяц	Номер	Тема занятия

	занятия	
Сентябрь	1	**«Здравствуй, мяч»:** повторить ходьбу и бег в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на повышенной опоре; упражнять в передачах мяча в парах.
	2	**«Ловкие ребята»:** продолжать учить сохранять равновесие в упражнениях на повышенной опоре; повторить упражнения с мячом; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи.
	3	**«Чудо-обруч»:** упражнять в беге с ускорением; обучать прокатыванию обручей; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
	4	**«Кто выше прыгнет»:** упражнять в беге с соблюдением дистанции; повторить прыжки в высоту; повторить лазанье под шнур и упражнения с мячом.
	5	**«Весёлое ползание»:** упражнять в прыжках между предметами; повторить передачи мяча двумя руками снизу; упражнять в ползании.
	6	**«Будь внимателен»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей; развивать внимательность и быстроту движений.
	7	**«Развиваем координацию»:** упражнять в беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить лазание по гимнастической стенке.
	8	**«Самый ловкий»:** повторить индивидуальные упражнения с мячом; повторить лазание по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.
	9	**«Внимание, свисток!»:** упражнять в чередовании ходьбы и бега по свистку; развивать ловкость в ходьбе между предметами; упражнять в передачах мяча.
	10	**«Не боимся высоты»:** упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; повторить ползание и ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках через шнуры.
	11	**«Ловкие ножки»:** повторить пролезание в обруч; упражнять в ходьбе приставным шагом через набивные мячи; учить выполнять прыжки на одной ноге через шнуры.
	12	**«Круговая лапта»:** повторить ходьбу и бег в чередовании; упражнять в прыжках и в баскетбольном ведении мяча; разучить новую игру.
Октябрь	13	**«Не зацепи»:** закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и в прыжках; повторить упражнения с мячом.
	14	**«Красивая осанка»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках через шнур; упражнять в передачах мяча в парах.
	15	**«Быстрые и внимательные»:** упражнять в беге с преодолением препятствий; повторить упражнения с мячом, упражнять в прыжках.
	16	**«Ножки-пружинки»:** упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу; совершенствовать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках; повторить упражнения с мячом.
	17	**«Юные баскетболисты»:** повторить прыжки с высоты; повторить элементы баскетбола; упражнять в лазанье в обруч различными способами.
	18	**«Метай и попадай!»:** упражнять в непрерывном беге; упражнять в метаниях и прыжках.

	19	**«На мостике»:** упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра; повторить баскетбольное ведение мяча; упражнять в ползании и ходьбе по уменьшенной плоскости опоры.
	20	**«В баскетбол играть непросто»:** упражнять в баскетбольном ведении мяча «змейкой» между предметами; упражнять в ползании по прямой, подталкивая головой мяч; повторить ходьбу по рейке гимнастической лестницы.
	21	**«С мячом весело»:** упражнять в умении быстро действовать по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с мячом.
	22	**«Для всех важна координация»:** упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и беге врассыпную; повторить ходьбу на повышенной опоре и ползание с дополнительным заданием.
	23	**«Все для красивой осанки»:** повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; упражнять в прыжках между предметами и ходьбе по гимнастической с мешочком на голове.
	24	**«Лягушата»:** повторить ходьбу с остановкой по сигналу, непрерывный бег в среднем темпе; упражнять в прыжках и передачах мяча.
Ноябрь	25	**«Карусель»:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе по канату, в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	26	**«Вдоль дорожки на одной ножке»:** упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд; броски мяча в баскетбольное кольцо.
	27	**«Игры на воздухе»:** повторить ходьбу с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	28	**«Со скакалкою дружны»:** упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине; передачах мяча в парах.
	29	**«Мяч товарищу»:** упражнять в прыжках через скакалку; повторить передачи мяча в парах и ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.
	30	**«Прибежали? Поиграем!»:** повторить бег с преодолением препятствий, ходьбу с остановкой по сигналу, игровые упражнения с мячом и прыжками.
	31	**«Изучаем баскетбол»:** упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить баскетбольное ведение мяча; упражнять в лазанье под дугу.
	32	**«Меткие и ловкие»:** упражнять в метании мешочков на точность; повторить ползание с опорой на ладони и ступни; повторить ходьбу по гимнастической лестнице боком приставным шагом.
	33	**«Ходьба бывает разная»:** упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием бедра; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.
	34	**«Самые ловкие»:** закреплять навык ходьбы и бега между предметами; повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; повторить игровые упражнения в прыжках и равновесии.
	35	**«На носочках по мосту»:** повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; упражнять в ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры; упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо.
	36	**«Попрыгунчики»:** повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; разучить прыжки с поворотом; повторить прыжки на одной ноге; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Декабрь	37	**«Мал, да удал»:** упражнять в ходьбе с различными положениями рук; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с заданиями; повторить упражнения с мячом малого диаметра.
	38	**«Мы с мячом дружны** повторить ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением дополнительного задания; упражнять в передачах мяча в парах различными способами; упражнять в прыжках на одной ноге по прямой.
	39	**«Ловкие и выносливые»:** упражнять в непрерывном беге; повторить упражнения с мячом; повторить прыжки через короткую скакалку; упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами.
	40	**«Салки с ленточками»:** упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом; разучить новую подвижную игру.
	41	**«Поворот за поворотом»:** повторить прыжки и прокатывание мяча «змейкой» между предметами; упражнять в подлезании под дугу.
	42	**«Детские забавы»:** упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на равновесие, внимание, прыжковые.
	43	**«Поймай мяч»:** повторить ходьбу с изменением темпа движения; повторить упражнения с мячом малого диаметра; упражнять в ползании на животе.
	44	**«Мягкие прыжки»:** упражнять в передачах мяча произвольным способом; упражнять в ползании и прыжках в глубину.
	45	**«Пас в движении»:** упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить упражнения с мячом, прыжками, в равновесии.
	46	**«Высокий мост»:** повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в противоположную сторону по сигналу; упражнять в прыжках; повторить ходьбу и ползание по гимнастической скамейке.
	47	**«Покоряем высоту»:** повторить лазанье по гимнастической стенке; повторить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии.
	48	**«Зимушка-зима»:** упражнять в ходьбе между снежными постройками; разучить новое игровое задание «точный пас»; упражнять в метании снежков на дальность
Январь	49	**«Смелые и ловкие»:** упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках через препятствие.
	50	**«Не боимся высоты»:** упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания; упражнять в прыжках и прокатывании мяча.
	51	**«Два Мороза»:** повторить игровые упражнения с прыжками; учить скольжению по ледяным дорожкам; разучить игру «Два

		Мороза».
	52	**«Прыжки в длину»:** повторить ходьбу и бег по кругу; учить выполнять прыжок в длину с места; упражнять в ползании с опорой на колени и предплечья.
	53	**«Бросай и лови»:** повторить прыжки в длину; упражнять в бросках мяча о стену с последующей ловлей его; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с дополнительным заданием.
	54	**«Зимние развлечения»:** разучить игровые упражнения «Снежная королева» и «Весёлые воробышки».
	55	**«Быстрые и внимательные»:** упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; повторить подлезание под шнур, упражнения с мячом.
	56	**«Проползём – не упадём»:** повторить упражнения с мчом; упражнять в равновесии и ползании.
	57	**«Наши снежки»:** упражнять в катании на санках и ходьбе между снежками.
	58	**«Верный друг»:** упражнять в ползании, равновесии в парах и прыжках.
	59	**«По кочкам через болото»:** упражнять в ползании, равновесии, прыжках из обруча в обруч.
	60	**«По местам!»:** разучить новую игру «По местам», повторить ходьбу между снежными постройками.
Февраль	61	**«Непрерывные прыжки»:** упражнять в ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием; упражнять в прыжках через шнуры без пауз; повторить упражнения с мячом.
	62	**«Мяч по кругу»:** упражнять в ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием; упражнять в прыжках между предметами; повторить задания с мячом.
	63	**«Кто успел, тот и сел»:** повторить игровые упражнения с санками и прыжками.
	64	**«Подскок-прыжок»:** разучить прыжки с подскоком; упражнять в передачах мяча; повторить лазанье в обруч.
	65	**«Прыжок, опять прыжок»:** повторить прыжки между предметами; упражнять в ползании и передачах мяча.
	66	**«Быстрые саночки»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.
	67	**«Точно в цель»:** упражнять в прыжках и лазанье на гимнастическую стенку; повторить ходьбу на повышенной опоре и метания на точность.
	68	**«Чем выше, тем интереснее»:**совершенствовать метания на точность; повторить лазанье по гимнастической стенке и ходьбу по гимнастической скамейке.
	69	**«Быстрее ветра»:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.
	70	**«Кто внимательнее всех?»:** упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; упражнять в прыжках, ползании между предметами; повторить задания на равновесие.
	71	**«Передал - садись»:** повторить лазанье по гимнастической

		стенке; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; потворить игровое задание с мячом.
	72	**«Зима продолжается»:** повторить игровые упражнения с прыжками и метаниями снежков; разучить игровое задание «Найди свой цвет».

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Март	73	**«Сойтись-разойтись»:** упражнять в ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; упражнять в прыжках, эстафете с мячом.
	74	**«На мостике с мячом»:** упражнять в ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить прыжки, эстафету с мячом.
	75	**«Кто такие спринтеры»:** повторить игровые упражнения с бегом с прыжками; упражнять в заданиях с мячом.
	76	**«Река и ров»:** разучить игровое задание « Река и ров», повторить упражнения в ползании, задания с мячом.
	77	**«Ловкие медвежата»:** упражнять в прыжках через шнуры на одной ноге; повторить передачи мяча в парах и ползание «по-медвежьи».
	78	**«Мы – весёлые ребята»:** повторить прыжковые и беговые упражнения; повторить задания с мячом.
	79	**«Точное попадание»:** упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и ходьбу на повышенной опоре.
	80	**«Красивая осанка»:** продолжать упражнять в метаниях; повторить ползание по гимнастической скамейке и ходьбу между предметами с мешочком на голове..
	81	**«Быстрее всех»:** повторить игровые упражнения с прыжками и мячом; упражнять в беге на скорость.
	82	**«Будь аккуратным!»:** упражнять лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с прыжками и ходьбу с перешагиванием через предметы.
	83	**«Ловкие и быстрые»:** повторить лазанье под шнур и эстафету с мячом; упражнять в прыжках через короткую скакалку.
	84	**«Весенние игры»:** повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с мячом.
Апрель	85	**«Сделай первым!»:** выполнить игровые задания на внимание и скорость реакции; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием; повторить прыжки и передачи мяча.
	86	**«Следим за осанкой»:** повторить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове; упражнять в передачах мяча в парах и прыжках через короткую скакалку.
	87	**«Игры на свежем воздухе»:**повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
	88	**«Прыгнем далеко»:** упражнять в прыжках в длину с разбега; повторить передачи мяча в парах; повторить упражнения в ходьбе и беге.
	89	**«Проползём под шнуром»:** повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в лазанье под шнур; повторить эстафету с мячом.
	90	**«Футбольный пас»:** выполнить упражнение на внимание «Слушай сигнал»; продолжать обучать футбольным передачам мяча; повторить игровое упражнения с мячом.
	91	**«Строевая подготовка»:** упражнять в перестроении из

		колоны по одному в колонну по два и обратно, в метании на дальность, в ползании.
	92	**«Скакалочка»:** повторить метания на дальность, ползание, прыжки через короткую скакалку различными способами.
	93	**«Снова о футболе»:** повторить бег на скорость; упражнять в прыжках и в равновесии; повторить футбольные передачи и другие упражнения с мячом.
	94	**«Не задень!»:** повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в прыжках, ходьбе между предметами с мешочком на голове, передачах мяча.
	95	**«Догони пару!»:** упражнять в прыжках через шнуры на одной ноге, в передачах мяча в парах; разучить игровое задание «Догони пару».
	96	**«День игр»:** упражнять в выполнении задания на внимание во время ходьбы; выполнить игровые задания с мячом, прыжками, бегом.
Май	97	**«Ловкие ручки»:**упражнять в ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием, в прыжках на одной ноге, в бросках мяча малого диаметра.
	98	**«Помоги товарищу»:** повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием для пары, броски мяча малого диаметра; упражнять в прыжках между предметами.
	99	**«Футбол зовёт»:** упражнять в продолжительном беге, в прыжках через короткую скакалку; повторить футбольные передачи мяча в парах и упражнения в равновесии с дополнительным заданием.
	100	**«Прыгни дальше!»:** упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	101	**«Выпрямляем спинки»:** упражнять в прыжках в длину с разбега, метании мешочков в вертикальную цель; повторить ходьбу между предметами с мешочком на голове.
	102	**«Снова на футбол»:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить прыжки, футбольные упражнения с мячом.
	103	**«Узкий мостик»:** упражнять в метании мешочков на дальность, в прыжках, в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.
	104	**«Лучший бросок»:** повторить метание мешочков на дальность; упражнять в лазанье под шнур и ходьбе между предметами с мешочком на голове.
	105	**«Прыжки на скорость»:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения с мячом и прыжками.
	106	**«Ловкие ребята»:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в лазанье на гимнастическую стенку, в прыжках, в ходьбе на повышенной опоре.
	107	**«Сохраняй равновесие!»:** упражнять в ползании по гимнастической скамейке; повторить прыжки на одной ноге, ходьбу с перешагиванием через предметы.
	108	**«Тренировка футболистов»:** повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; повторить футбольные передачи мяча.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Июнь	109	**«Лето к нам пришло»:** игровые упражнения с ползанием по гимнастической скамейке; баскетбольные игровые задания.
	110	**«Весёлый баскетбол»:** игровые упражнения с ползанием по гимнастической скамейке лёжа на животе; баскетбольные игровые упражнения.
	111	**«Разные мячи»:** игровые задания с баскетбольным мячом и с мячом малого диаметра.
	112	**«Любители футбола»:** парные футбольные упражнения; игровые задания с прыжками через канат из ИП боком с продвижением вперёд.
	113	**«Перепрыгнем через канат»:** парные футбольные упражнения; игровые задания с прыжками через канат из ИП лицом к канату с последующим поворотом кругом..
	114	**«Пас товарищу»:** задания для тройки с футбольным мячом; эстафета с прыжками.
	115	**«Знакомство с ракеткой»:** игровые беговые задания; игровые задания с бадминтоном.
	116	**«Кто быстрее»:** упражнения с бегом на скорость; парные задания с бадминтоном.
	117	**«Настоящие соревнования»:** обучению ведению счёта при игре в бадминтон; эстафета с бегом.
	118	**«Кто лучше бросит»:** игровые упражнения с метаниями на точность; передача мяча в парах через сетку.
	119	**«Поймай мяч»:** передача мяча в парах в движении; игровое задание с метаниями мешочков.
	120	**«Мяч на троих»:** передача мяча в тройках различными способами; метания мешочков на дальность.
Июль	121	**«Как играть со скакалкой»:** повторить перестроения из колонны по одному в две колонны и обратно; игровые задания с длинной скакалкой.
	122	**«Маршируем, как солдаты»:** повторить перестроения из колонны по одному в три колонны и обратно; игровые задания с длинной скакалкой.
	123	**«Право руля!»:** повторить прыжки через короткую скакалку; игровые задания на ориентировку в пространстве.
	124	**«Лучший прыжок»:** упражнять в прыжках в длину с места; игровые упражнения с мячом малого диаметра.
	125	**«Мяч в руках»:** упражнять в прыжках в длину с разбега; игровые упражнения с мячом малого диаметра.
	126	**«Десяточки»:** эстафета с прыжками; разучить игру с мячом малого диаметра «Десятки».
	127	**«Прокати обруч»:** прокатывание обруча друг другу в парах; повторить челночный бег.
	128	**«Спринтеры»:** учить перебрасывать обруч небольшого диаметра из одной руки в другую; провести соревнования по челночному бегу.
	129	**«С обручем интересно»:** учить крутить обруч на руке; повторить прыжки через обруч, прокручивая его вперёд; эстафета с бегом.
	130	**«Бежим без остановки»:** упражнять в непрерывном беге; повторить метания мешочков на дальность.
	131	**«Кто дальше бросит»:** упражнять в метании мешочков на дальность; упражнять в непрерывном беге.
	132	**«Минимарафон»:** продолжать упражнять в непрерывном беге;

		эстафета с метаниями мешочков на точность.
Август	133	**«Лабиринт»:** игровое задание с ходьбой между предметами «Лабиринт»; повторить прыжки в высоту.
	134	**«Пройди, не зацепи!»:** упражнять в ходьбе между предметов; игровое задание «Допрыгни до мяча».
	135	**«Дай пять!»:** игровое задание «Дай пять!»; эстафета с бегом между предметами.
	136	**«Передай мяч»:** игровое парное упражнение «Пролезь в обруч»; футбольные передачи мяча в тройках .
	137	**«Квадрат»:** повторить пролезание в обруч прямо и боком; футбольные передачи мяча в четвёрках.
	138	**«Ловкие футболисты»:** упражнять в подлезании под шнур различными способами; эстафета с футбольным ведением мяча.
	139	**«Попади в кольцо»:** повторить броски мяча в баскетбольное кольцо; повторить игровые беговые упражнения.
	140	**«Тренировка баскетболистов»:** упражнять в беге на скорость на расстояние 10 м; упражнять в баскетбольном ведении мяча; учить сочетать баскетбольное ведение с последующим броском в кольцо.
	141	**«По командам!»:** повторить челночный бег; эстафета с ведением баскетбольного мяча.
	142	**«Пробеги – не задень!»:** упражнять в беге с перепрыгиванием через предметы; игровые задания с бадминтоном;
	143	**«Играем в бадминтон»:** упражнять в прыжках через предметы; игровые задания с бадминтоном;
	144	**«На старт! Внимание! Марш!»:** эстафеты с бегом и прыжками; игра в бадминтон с ведением счёта.

Методическое обеспечение

Список литературы:

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет/ Борисова М.М.. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Снтез, 2014.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/ Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Снтез, 2020.

Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет)/ О.Б. Казина. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Планы физкультурных занятий (6-7 лет)/ С.Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
Распорядок дня. — М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Серия «Расскажите детям о…»

«Расскажите детям о зимних видах спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об Олимпийских играх». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
«Расскажите детям об олимпийских чемпионах». — М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Плакаты

«Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»

Картотека сюжетных игр

Подвижные игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Выпуск 14. – С.-П.; Детство-Пресс, 2013.

Электронные ресурсы

http://www.maam.ru/
http://www.dovosp.ru/
http://www.argonika.su/
http://www.prosv.ru/
http://www.drofa.ru/