

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №12 «Солнышко»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №12 «Солнышко»
протокол №1
от 22 июля 2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №12 «Солнышко»
_____ А.Г. Астахова
Приказ № 78 о/д от 22 июля 2021

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью

Астахова Анна Гарьевна

ЗАВЕДУЮЩАЯ МАДОУ д/с №12

МАДОУ д/с №12 "СОЛНЫШКО"

Серийный номер:

036FB3C5005CADB2A24F74F9082A97F872

Срок действия с 05.07.2021 до 07.07.2022

УЦ: Общество с ограниченной ответственностью "Сертум-Про"

Подписано: 18.02.2022 10:25 (UTC)

е к ООП ДО МАДОУ д/с №12 «Солнышко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной общеобразовательной программы дошкольного образования

образовательная область «Физическое развитие»

Составитель:

Снапкова Елена Геннадьевна,
старший воспитатель

Советск
2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планирование учебного процесса	6
3. Содержание психолого-педагогической работы по годам освоения программы	
3.1. Содержание психолого-педагогической работы	
первый год освоения программы... ..	6
3.2. Содержание психолого-педагогической работы	
второй год освоения программы... ..	17
3.3. Содержание психолого-педагогической работы	
третий год освоения программы... ..	28
3.4. Содержание психолого-педагогической работы	
четвертый год освоения программы... ..	39
3.5. Содержание психолого-педагогической работы	
пятый год освоения программы... ..	52
4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	66

1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве. Двигательная активность - главный фактор, определяющий уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому, признавая здоровье как основу развития личности ребёнка, следует отметить особый статус физического воспитания в современном дошкольном учреждении.

Настоящая образовательная программа составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом. Данная программа адаптирована ООП МАДОУ д/с №12 «Солнышко», является дополнением основной общеобразовательной программы «Детство». Программа направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Для реализации программы используются следующие приёмы и методы:

- ✓ различные виды массажа и самомассажа,
- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений,
- ✓ коррегирующая гимнастика,
- ✓ игры-упражнения,
- ✓ физкультминутки,
- ✓ пальчиковый игротренинг;
- ✓ ритмические танцы
- ✓ подвижные игры и т.д.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она обеспечивает биологические потребности детей в движении, достижение хорошего уровня здоровья и всестороннего двигательного развития и дополняет раздел основной общеобразовательной программы «Детство».

Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе

1.1 Цель освоения программы: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

1.2 Задачи:

Оздоровительные задачи направлены на:

- ✓ охрану и укрепление здоровья детей;
- ✓ улучшение их физического развития;
- ✓ функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребёнка;
- ✓ закаливание;
- ✓ совершенствование координации движений дошкольников;
- ✓ развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Образовательные задачи предусматривают:

- ✓ Формирование у детей двигательных умений и навыков; развитие физических качеств;
- ✓ Получение элементарных знаний о своём организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности, а также способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на:

Разностороннее развитие детей(умственное, нравственное, эстетическое), формирование у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основная форма реализации данной программы –организованная образовательная деятельность, в режимных моментах и культурных практиках.

Формы организации	Первая младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза/нед (8-10 мин.)	2 раза/нед (10-15 мин)	2 раза/нед (20 мин.)	2 раза/нед (25-30 мин.)	2 раза/нед (30-35 минут)
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Утренняя гимнастика	5 минут	6-8 минут	8-10 минут	10 минут	12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 минут	8-10 минут	10-12 минут	12 минут	15 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут				
Спортивные развлечения	15 минут 1 раз в месяц	20 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	40-50 минут 1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				

Структура и формы физических занятий

№	Форма занятия	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Игровая	Игра средней интенсивности (разминка).	2-3 игры с разными видами движений (последняя-большой интенсивности).	Игра малой интенсивности.
2.	Учебно-тренировочная	Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра.	Успокоительная ходьба(игра малой интенсивности), дыхательные упражнения и т.д.
3.	Сюжетно-игровая	Подвижные игры различной интенсивности и упражнения, органично сочетаемые с сюжетом занятия и задачами, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением её к концу.		
4.	Комплексная	Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам программы: «Музыка», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», и др.		

Место программы в образовательном процессе

Содержание предполагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3. Требования к уровню освоения содержания программы.

В результате освоения программы достижения ребёнка выражаются в следующем:
в **младшем дошкольном возрасте**:

- ✓ У детей развиваются умения согласовывать свои действия с движениями других; начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдая предложенный темп.
- ✓ У детей развиваются физические качества: быстрота, координация, скоростно-силовые качества, реакция на сигналы и действия в соответствии с ними.
- ✓ Происходит становление и обогащение двигательного опыта: выполнение основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

В **возрасте 4-5 лет**:

- ✓ Ребенок уверенно и активно выполняет основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основные движения, спортивные упражнения.
- ✓ Соблюдает и контролирует правила в подвижных играх.
- ✓ Умеет ориентироваться в пространстве.
- ✓ Воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений.
- ✓ Развивает умения оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

В **5 – 6 лет** в освоении содержания данной программы выражаются в следующем:

- ✓ Ребёнок добивается осознанного, активного выполнения всех видов упражнений.
- ✓ Учится анализировать, контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей.
- ✓ Проявляет творчество в двигательной активности.
- ✓ Самостоятельно организует и проводит подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- ✓ Ребёнок развивает общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Достижения ребенка 6-7 лет в освоении содержания данной программы выражаются в следующем:

- ✓ У ребенка накапливается и обогащается двигательный опыт.
- ✓ Добивается точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- ✓ Закрепляет двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях.
- ✓ Закрепляет умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей.
- ✓ Развивается творчество и инициатива в выполнении движений.

К концу обучения по программе ребенок должен:

1. **Иметь** запас двигательных навыков.
2. **Иметь** представления о своём теле, о способах сохранения своего здоровья.
3. **Уметь сравнивать** способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.
4. **Анализировать** качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их.
5. **Содействовать** развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей

2. Планирование учебного процесса

Учебный план

Год освоения программы	Количество часов	
	неделя	год
1 год освоения программы (2-3г)	2	72
2 год освоения программы (3-4г)	2	72
3 год освоения программы (4-5л)	2	72
4 год освоения программы (5-6л)	3	108
5 год освоения программы (6-7л)	3	108

3. Содержание психолого-педагогической работы по годам освоения программы

Первый год освоения программы (2-3г).

1. Пояснительная записка.

Физическое воспитание детей раннего возраста способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений.

Основная форма реализации данной программы -ООД. Продолжительность занятий – 10 минут 2 раза в неделю; 30 минут в режимных моментах ежедневно.

Методы: показ, игровые упражнения, хороводные игры, музыкально-ритмические игры; потешки и прибаутки с движениями, упражнения с предметами и т.д..

1.1. Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель освоения программы: обеспечение разностороннего физического развития детей раннего дошкольного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи физического развития ребёнка раннего возраста:

- Учить ориентироваться в пространстве.
- Расширять двигательный опыт.
- Активизировать познавательную деятельность детей.

- Приобщать к совместной деятельности.
- Воспитывать самостоятельность.
- Учить преодолевать трудности.
- Развивать творчество в движении.
- Развивать сенсорные способности.
- Обучать работе на несложных спортивных снарядах.

1.2. Место (роль) программы в образовательном процессе

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3. Требование к уровню освоения содержания программы

- Ребёнок гармонично физически развивается, с желанием двигается.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физическими упражнениями.
- Уверено, самостоятельно выполняет задания, действует в общем для всех темпе.
- Вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений.
- Активен в играх, соблюдает правила.

Диагностика освоения содержания программы

Методы диагностических исследований:

- ✓ Реально- практические и игровые образовательные ситуации;
- ✓ игры-упражнения;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ пальчиковый игротренинг.

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоение программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребёнок малоподвижен.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений.
- Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей. Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в подвижных играх, неинициативен, его результаты ниже минимального.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СЕНТЯБРЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция Образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	«Пойдём в гости к кукле, зайчику, мишке»	«В гостях у куклы, зайчика, мишки»	«Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке»	«Птички летают»	<u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. <u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами <u>Безопасность:</u> • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> •помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве
Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.					
Вводная часть	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, бегать под музыку меняя направления.				
ОРУ	«Поиграем»	С погремушками	С погремушками	«Забавные птички»	
Основные виды движений	1.Ползание на четвереньках «Мишки» 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Подскоки на месте «Как зайчики» 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Бросание мешочка 2.Ползание между верёвками. 3.Ходьба по дорожке.	1Ходьба по дорожке «Птичка зовёт деток» 2.Подлезать под шнур. 3. «Играем в мяч»-катание, толкание ногой по желанию.	
Подвижные игры	«Догонялки» с персонажами	«Догонялки» с персонажами	«Догони собачку»	«Птички летают»	
Малоподвижные игры	«Вот какие ручки»	Упражнение для профилактики нарушения зрения « Где у зайки...где у деток»	«Погладим собачку»	Упражнение: «Птички машут крыльями»	

ОКТЯБРЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мы играем»	2-я неделя «Машины»	3-я неделя «Курочка и цыплята»	4-я неделя «Воробышки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					<u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться. <u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С игрушками	С колечками	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1.Подскоки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Прокатывание мяча в воротца.	1. Катание мяча вокруг колечка. 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Ползание по доске.	1. Подлезать под шнур. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Шофёры»	«Наседка и цыплята»	«Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	Ходьба «По лужам»	Игра «Пузырь»	Игра «Угадай кто кричит»	Самомассаж «Ладшки»	

НОЯБРЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Дети гуляют»	2-я неделя «Маленькие мышки»	3-я неделя «Разноцветные кубики»	4-я неделя «Мыльные пузыри»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С шариками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади 2.Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ходьба по широкой доске; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов	1.Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в даль	
Подвижные игры	«Догони меня»	«Мыши в норке»	«По ровненькой дорожке»	«По ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры	Игровое упраж. на	Медленная ходьба	Игровое упражнение	«Где спрятался	

	дыхание «Попьём чаю»	крадучись «Тихо мимо кошки»	«Догони мяч»	мышонок»	детям посредством речи взаимодействовать друг с другом
--	----------------------	-----------------------------	--------------	----------	--

ДЕКАБРЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Ёжик»	2-я неделя «Зимушка-зима. Зима в лесу»	3-я неделя «Путешествие в лес на автобусе»	4-я неделя «Новогодний год шагает по планете»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					<u>Физическая культура</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье</u> : дать представление о том, что утренняя зарядка, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма. <u>Социализация</u> : постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность</u> : продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация</u> : развивать диалогическую форму речи
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	На стульчиках	С погремушками	С кубиками	В кругу «Ёлочки маленькие и большие	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу.	
Подвижные игры	«Птички в гнёздышках»	«Провези санки по дорожке»	«Найди свой домик»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Подуй на снежинку»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найди новогоднюю игрушку»	«Найди новогоднюю игрушку»	

ЯНВАРЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Магазин игрушек»	2-я неделя «Магазин игрушек»	3-я неделя «Мой весёлый звонкий мяч»	4-я неделя «Мой весёлый звонкий мяч»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					<u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С ленточками	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске	
Подвиж. игры	«Цветные автомобили»	«Самолёт»,	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	«Крутим руль»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	Играем с массажными шариками	

ФЕВРАЛЬ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Играем с мешочком»	2-я неделя «Транспорт»	3-я неделя «Дети в лесу»	4-я неделя «Игрушки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С мешочками	С погремушками	С платочками	С кубиками	укреплять и охранять здоровье детей, создавать
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания;
Подвиж. игры	«Лохматый пёс»	«Поезд»	«Лягушки»	«Утка и собачки»	игры с мячами.
Малоподвижные игры	Упражнения с мешочком «Я пеку, пеку, пеку ...»	Спокойная ходьба	Ходьба парами: «Обними и пожалей»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	<u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи налаживать контакты друг с другом

МАРТ (первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Танцуем»	2-я неделя «Разноцветное настроение»	3-я неделя «Праздник»	4-я неделя «Домики»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Ритмика «Топают малыш»	С цветными шариками	С ленточками	С игрушками	
Основные виды движений	1Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн.стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«Весёлые зайчики»	«Пузырь»	«Карусель» с цветными ленточками	«Птички в гнёздышках»	
Малоподвижные игры	Упражнение для глаз «Найди зайчика»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	«Купание» в сухом бассейне	

АПРЕЛЬ(первый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Солнечные зайчики»	2-я неделя «Наши верные друзья»	3-я неделя «Спортсмены»	4-я неделя «Матрёшки идут в гости»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.				
ОРУ	«Поймаем зайчика»	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«Найди свой дом»	
Малоподвижныеигры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательное Упражнение «Пчелки»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Музыканты»	2-я неделя «Уроки мишки - топтыжки»	3-я неделя «На цветочной полянке»	4-я неделя «Поиграем»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					Физическая культура: закреплять умение ходить в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Здоровье: воспитывать бережное
ОРУ	С музыкальными кубиками	С мячами	С мешочками	С малым мячом	отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.
Подвиж. игры	«Лягушки»	«Пчёлы и медведь»	«Поймай комара»	«Жуки»	Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.
Малопод.игры	Дыхател. Упражнения «Надуем шарик»	Ходьба «По-медвежьи»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы.

3.2.Второй год освоения программы.

(3-4 года)

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» комплексной общеобразовательной программы «Детство» Т.И. Бабаевой, приведённой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы.

Содержание направлено на приобщение детей к физическому развитию.

Основная форма реализации данной программы – 40 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 10 минут в режимных моментах.

Методы: беседы, игры-упражнения, рассказывание сказок с музыкальным вступлением, двигательные образные импровизации под музыку; сопровождение рассказывания потешек и прибауток игрой на музыкальных инструментах и т.д..

1.1 .Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель освоение программы: приобщать детей к физической культуре.

Задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, в соответствии с указаниями воспитателя.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Стимулирование желания самостоятельно заниматься физической деятельностью.

1.2 .Место (роль) программы в образовательном процессе

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3. Требование к уровню освоения содержания программы

- Ребёнок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- Самостоятельно и точно выполняет задания, действует для в общем для всех темпе, легко находит своё место при совместных построениях и в играх..
- С желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила..

Диагностика освоения содержания программы

Методы диагностических исследований:

- ✓ Образовательная ситуация
- ✓ Развивающая ситуация
- ✓ Рассматривание физкультурных пособий
- ✓ Беседы
- ✓ Чтение художественной литературы
- ✓ Пальчиковый игротренинг
- ✓ Ритмические танцы
- ✓ Подвижные игры и т.д.

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоение программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребёнок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и для участия в подвижных играх, неинициативен, его результаты ниже минимальных.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (второй год освоения программы)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Погуляем»	2-я неделя «Играем в поезд»	3-я неделя «Кошечка»	4-я неделя «Осень золотая»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					<u>Физическое культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно,
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С осенними листочками	<u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	<u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами

	равновесие.	на месте.			<u>Безопасность:</u> продолжать
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Солнышко и дождик»	«Кошечка и мыши»	«Кто больше соберёт листочков »	знакомить детей с элементарны- ми правилами поведения в д/с. <u>Коммуникация:</u> помогать детям
Малоподви- ж ные игры	Игра «Угадай кто кричит»	Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба	Упражнение на дыхание	доброжелательно обращаться друг с другом.

ОКТЯБРЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень в лесу»	2-я неделя «Птички»	3-я неделя «Как весело»	4-я неделя «Поиграем»	
Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	«Какие мы большие»	«Птички»	С погремушками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по узкому мостику(доске) 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Прыжки на двух ногах «Поймаем комара»	1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Собери грибочки»	«Птички в гнёздышках»	«Догони собачку»	«Мой весёлый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток	Упражнение на дыхание	Самомассаж «Ладошки»	

Здоровье:; воспитывать бережное отношение к свое-му телу, своему здоровью, здоровью других детей

Социализация:; развивать активность детей в двига-тельной деятельности, умение общаться спокойно.

Безопасность:; учить соблюдать правила безопасного передвижения в физкультурном зале

НОЯБРЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мы играем»	2-я неделя «Машины»	3-я неделя «Курочка и цыплята»	4-я неделя «Прогулка»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					<u>Физическое культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2.Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов	1.Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»	«Наседка и цыплята»	«По ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимнастика «Дружба»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

ДЕКАБРЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весёлые петрушки»	2-я неделя «Дружные ребята»	3-я неделя «Новогодний год шагает по планете»	4-я неделя «Новогодний год шагает по планете»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					<u>Физическое</u> <u>культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча. <u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физупражнениявызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	С погремушками	С мячом	С кубиками	В кругу	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	«Жуки»	«Раздувайся пузырь»	«Найди свой домик»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Жуки жужжат»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найди новогоднюю игрушку»	«Найди новогоднюю игрушку»	

ЯНВАРЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Шофёры»	2-я неделя «Зайка»	3-я неделя «Строители»	4-я неделя «Мячики»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					<u>Физическое культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врасыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врасыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С ленточками	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Найди свой гараж»	«Кролики»,	«Не опоздай»	«Мой весёлый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Спокойная ходьба	«Массажные шарики»	

ФЕВРАЛЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Профессии»	2-я неделя «Транспорт»	3-я неделя «Путешествуем»	4-я неделя «Наша армия»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					<u>Физическое культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Водитель и автомобиль»	«Поезд»,	«Воробышки и автомобиль»	«Минное поле»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Дыхательные упраж «Задует свечи»	

МАРТ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин день»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Праздник»	4-я неделя «Весна пришла»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					<u>Физическое культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Гуси-гуси»	«Мыши в кладовой»	«Не промочи ноги»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика	

АПРЕЛЬ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Играем с мешочками»	2-я неделя «Весёлые пары»	3-я неделя «Дети в лесу»	4-я неделя «Игрушки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					<u>Физическое культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	С мешочками	С обручем	«Что увидели в лесу»	С игрушками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Ползание по «бревну»	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание с высоты на мат 3. Ползание между предметами	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«Найди свой дом»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

МАЙ (второй год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Музыканты»	2-я неделя «Мир природы»	3-я неделя «На цветочной поляне»	4-я неделя «Поиграем»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					<u>Физическое культура:</u> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке, развивать самостоятельность в подвижных играх. <u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни. <u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи. <u>Безопасность:</u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	С погремушками	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча.	1. Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.	1. Ходьба по шнуру руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Третий год освоения программы.

(4-5 лет)

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие у детей физических способностей.

Основная форма реализации данной программы – 40 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 10 минут в режимных моментах.

Методы: беседы, игры-упражнения, рассказывание сказок с музыкальным вступлением, двигательные образные импровизации под музыку; сопровождение рассказывания потешек и прибауток игрой на музыкальных инструментах и т.д..

1.1 Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель освоения программы: приобщение детей к музыкальному искусству.

Задачи:

- ✓ Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- ✓ Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта;
- ✓ Уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- ✓ Самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- ✓ Умению ориентироваться в пространстве;
- ✓ Восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения.
- ✓ Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
- ✓ Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.2. Место (роль) программы в образовательном процессе

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3. Требование к уровню освоения содержания программы

- Ребёнок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создаёт комбинации из знакомых упражнений.

Диагностика освоения содержания программы

Методы диагностических исследований:

- ✓ Соревновательный метод
 - Игровые ситуации
- ✓ Игровые упражнения
- ✓ Компьютерные презентации
- ✓ Беседы
- ✓ Просмотр видеофильмов
- ✓ Различные виды массажа и самомассажа
- ✓ Комплексы общеразвивающих упражнений
- ✓ Корригирующая гимнастика
- ✓ Игры-упражнения

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий уровни освоения программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагога и родителей:

- Движения недостаточно координированы, быстры.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям нестойкий.
- Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная деятельность не разнообразна.
- Не проявляет творческую активность, пассивен, не уверен в себе, отказывается от исполнения ролей в подвижных играх.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Детский сад»	2-я неделя «Урожай собирай»	3-я неделя «Урожай собирай»	4-я неделя «Осень золотая»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					<u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <u>Безопасность:</u>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега,
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	<u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Мы осенние листочки»	
Малопод. игры	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Пойдём в гости»	

ОКТАБРЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень в лесу»	2-я неделя «Неделя здоровья»	3-я неделя «ПДД»	4-я неделя «Игрушки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Лесные зверята	Без предметов	С малым мячом	С кеглей	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Подлезание под дуги.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Пятнашки»	«Стоп» «Сигналы светофора»	«Заря», «Карусель»	
Малопод. игры	«Прогулка в лес»	«Чудо-остров».	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне	

НОЯБРЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Играем в неваляшек»	2-я неделя «Автобус»	3-я неделя «Лесная зверобика»	4-я неделя «Мы гуляем»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

ДЕКАБРЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	«Зимушка-зима. Зима в лесу»	«Зимушка – зима. Зима в лесу»	«Новогодний год шагает по планете»	«Новогодний год шагает по планете»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3 Прокатывание мячей между предметами.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом	«Прогулка в лес». Ходьба в коллоне	«Не боюсь»	

Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.

Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

ЯНВАРЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Рождественские каникулы»	2-я неделя «Дружные ребята»	3-я неделя «Путешествие»	4-я неделя «Театральная неделя»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа .	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по скамейке, на середине сделать поворот кругом, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоп. игры	«Ножки отдыхают».	Танцевальные движения	«Путешествие по реке».	«Где спрятано?».	

ФЕВРАЛЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Профессии»	2-я неделя «Транспорт»	3-я неделя «ОБЖ»	4-я неделя «Наша армия»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Социализация:
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3 Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3Прыжки на двух ногах между кубиками	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику».	
Подвижные игры	«У медведя во бору» «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Самолёты» «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Перелёт птиц» Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Ножки мёрзнут».	формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу

МАРТ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Спортсмены»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Мы играем»	4-я неделя «Весна пришла»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами.	1.Лазание по наклонной лестнице, закреплённой за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.	1.Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Прыжки на двух ногах через кубики.	
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Бездомный заяц» «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой .	«Подарки» «Эхо»	«Охотники и зайцы» «Найди зайца»	«Через ручеёк» «Возьми флажок»	

АПРЕЛЬ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Карнавал животных»	2-я неделя « На поезде»	3-я неделя «День рождения Земли»	4-я неделя «Мы большие»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				ритмической гимнастики; учить
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	запоминать комплекс упражнений
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1 Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	ритмической гимнастики. <u>Чтение:</u> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме,
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	развивать воображение
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения	

МАЙ (третий год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Дружные ребята»	2-я неделя «Цветущая весна»	3-я неделя «Неделя здоровья»	4-я неделя «Здравствуй лето!»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					<u>Здоровье:</u> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. <u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами. <u>Социализация:</u> формировать навык ролевогоповедения, учить выступать в роли капитана команды. <u>Коммуникация:</u> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое».	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

Четвертый год освоения программы.

(5-6 лет)

1. Пояснительная записка

Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организационных педагогических видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных спортивных уголках, на спортивных площадках. Основная форма реализации данной программы – 50 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 5 минут в режимных моментах.

1.1. Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель освоения программы: формировать у детей основы здорового образа жизни.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.2. Место (роль) программы в образовательном процессе

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3.Требование к уровню освоения содержания программы

Ориентация детей в образовательной области

О чем узнают дети

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- ✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.
- ✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- ✓ В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Диагностика освоения содержания программы

Методы диагностических исследований:

- привлечение внимания ребёнка к физическим упражнениям;
- рассматривание физкультурных пособий;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения;
- выполнение;
- соревновательный метод;
- беседы, чтение художественной литературы;

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- ✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- ✓ Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных.
- ✓ Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕНТЯБРЬ (четвёртый год освоения программы)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Здравствуй детский сад	«Урожай собираем»	«Ветер-ветерок»	«Осень золотая»	Физическая физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни -и факторах, разрушающих здоровье. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Музыка: развитие чувства ритма.
отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч двумя руками снизу и из-за головы, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.					
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; ходьба и бег между предметами (расстояние между предметами 40 см).перестроение в колонну по два в движении.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой . 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара об пол.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля после хлопка. 3.Ползание на четвереньках между предметами .	1. Ползание по гимнастич.скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; с мешочком на голове. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками; с хлопком в ладоши.	1. Пролезание в обруч боком, прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие – кубики; ходьба с мешочком на голове, свободно балансируя руками. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка» Ходьба в колонне по	«Мы весёлые ребята»	

	У кого мяч?»	«Найди и промолчи.	одному	Ходьба в колонне по одному	
--	--------------	--------------------	--------	----------------------------	--

ОКТЯБРЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень в лесу»	2-я неделя «Неделя здоровья»	3-я неделя ПДД	4-я неделя «Народные игры»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					<i>Физическая культура:</i> развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. <i>Здоровье:</i> расширение представлений об особенностях функциони-
Вводная часть	остроение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.				
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры прямо, справа, слева, продвигаясь вперёд. 3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2 Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагивание через набивные мячи, руки на пояс.	1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с 3 шагов.	

Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка	«Гуси - лебеди»	рования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мы спортсмены»	2-я неделя «Прогулка на болото»	3-я неделя «Птичий двор»	4-я неделя «В лесу»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования.					Физическая культура: развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера. Здоровье: формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Социализация: поощрять самостоятельную орг
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с поворотом вокруг себя. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачивание через левое плечо.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом (большой диаметр)	На гимнастической скамейке	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать малый мяч из одной руки в другую перед собой и	1. Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур прямо и боком. 2.Ходьба по	

	за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге. Прыжки по прямой - 2 прыжка на правой, 2 на левой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренге.	скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом.	группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом..	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. 3. Прыжки на правой и левой ноге 2 - 3 раза на одной 2-3 раза на другой.	анизацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Безопасность: развитие стремления заботиться о своем
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Кумушки» «Найди и промолчи»	«Не оставайся на полу» По выбору детей	«У дочка» Ходьба в колонне по одному	« Найди себе пару» «У кого мяч?»	здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму.

ДЕКАБРЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы	«Зимушка – зима.	«Зимушка – зима.	«Новогодний год	«Новогодний год	Физическая культура: развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
занятия	Зима в лесу»	Зима в лесу»	шагает по планете»	шагает по планете»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					
Вводная часть Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами. Ходьба по кругу. Бег по кругу.					

ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	Здоровье: знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Социализация: воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Коммуникация: формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать. Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастич. скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом.	1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперёд на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного большого мяча). 3. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, двумя руками снизу. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний. 3. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, разнообразным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Мороз Красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Сделай фигуру».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	«Рождественские каникулы»	«Рождественские каникулы»	«Азбука поведения»	«Театральная неделя»	Физическая культура: поддержка интереса детей к различным видам спорта Здоровье: поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Социализация: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Музыка: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.					
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку. Ходьба «змейкой», бег врассыпную.				
ОРУ	С кубиком	С верёвкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем	
Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди.	1. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Прыжки в длину с места.	1. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 2. Пролезание в обруч правым и левым(боком), не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба с перешагиванием с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одним способом. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, ноги вместе. 3. Ведение мяча в прямом направлении, до обозначенного места.	
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	По выбору детей	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Профессии»	2-я неделя «Транспорт»	3-я неделя «ОБЖ»	4-я неделя «Наша армия»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнваниях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.					Физическая культура: продолжать развивать психофизические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх. Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном, среднем темпе, с изменением направления. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами (скамейками).				Социализация: расширение представлений о Российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке руки в стороны. Бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски без паузы. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы, от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках между набивными мячами.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).ходьба на носках между кеглями. 4. прыжки через шнуры на двух ногах.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым, одноимённым способом. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места, между	Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр Коммуникация: совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета

				предметами.	(справа, слева, рядом),
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Автобусы»	«Мы помощники пожарных»	«Кто быстрее»эстафета с мячом «Хоп»	Музыка: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

МАРТ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин день»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Народная культура и традиции»	4-я неделя «Весна пришла»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.					Физическая культура: продолжать обогащать двигательный опыт детей. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба коротким, семенящим шагом.				желание вести здоровый образ жизни. Социализация:
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.
Основные виды	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на	1. Ползание на четвереньках между предметами, набивными мячами.	1. Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. Ползание на	

движений	голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола, с хлопком в ладоши после отскока о пол. 3. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах через набивные мячи.	2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Прыжок в высоту с разбега	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть; на середине повернуться медленно кругом. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Ходьба на носках между набивными мячами.	Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.
Подвижные игры	«Мамины помощники»	«Пробеги тихо»	По выбору детей	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Ласковые слова»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Угадай по голосу»	

АПРЕЛЬ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	«Обезьянки»	«Космос»	«Играем с мячом»	«Разноцветные игры»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.					Физическая культура: продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного

Вводная часть	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики попеременно одной и другой ногой. Ходьба и бег между предметами.				выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности. Здоровье: развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через скакалку, вращая её вперёд, продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча, правой и левой рукой. 2. Ползание по прямой, затем переползая через скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Ходьба по канату боком приставным шагом.	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ (четвёртый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Прыгаем ловко»	2-я неделя «Летающие тарелки»	3-я неделя «Классики»	4-я неделя «Здравствуй лето!»	
Планируемые результаты развития интегративных качества выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					Физическая культура: Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Здоровье: расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Социализация: продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Безопасность: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи, боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением . 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Лазанье под дугу (обруч). 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Забрасывание мяча в корзину (кольцо).	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бруски руки на пояс. 2. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

Пятый год освоения программы.

(6-7 лет)

1. Пояснительная записка

Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организационных педагогических видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных спортивных уголках, на спортивных площадках. Основная форма реализации данной программы – 60 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 5 минут в режимных моментах.

1.1. Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель освоения программы: Укреплять физическое и психическое здоровье детей, развивать двигательную активность, приобщать к ценностям здорового образа жизни.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2. Место (роль) программы в образовательном процессе

Целесообразная интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

1.3.Требование к уровню освоения содержания программы

Ориентация детей в образовательной области

✓ *О чем узнают дети*

✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

✓ Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к индивидуальности в своих движениях.

✓ Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Диагностика освоения содержания программы

Методы диагностических исследований:

- ✓ Привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания
- ✓ Использование специальных подводящих упражнений
- ✓ Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.
- ✓ Побуждение к выполнению упражнений, требующих проявления волевых усилий.
- ✓ Объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности
- ✓ Дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка
- ✓ Использование измерительных приборов
- ✓ Беседы, чтение детской художественной литературы,
- ✓ Рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста.
- ✓ Обсуждение
- ✓ Создание ситуаций
- ✓ Подвижные игры

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- ✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.
- ✓ В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
- ✓ Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- ✓ Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

**Перспективное планирование
СЕНТЯБРЬ (пятый год освоения программы)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй детский сад	2-я неделя «Урожай собираем»	3-я неделя «Ветер-ветерок»	4-я неделя «Осень золотая»	
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; ходьба и бег между предметами (расстояние между предметами 40 см).перестроение в колонну по два в движении.				Физическая культура: развитие деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс, за головой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля после хлопка. 3Ползание на четвереньках между предметами . 4. Бег в среднем темпе до 1.5 минут.	1. Ползание по гимнастич. скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; с мешочком на голове. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками; с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей	1. Пролезание в обруч боком, прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики; ходьба с мешочком на голове, свободно балансируя руками. 3. Прыжки на двух	
					54

	руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками		друг другу в шеренгах из-за головы двумя руками.	ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	спортивного инвентаря. Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры» «Сбор урожая»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	Музыка: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

ОКТАБРЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень в лесу»	2-я неделя «Неделя здоровья»	3-я неделя ПДД	4-я неделя «Народные игры и игрушки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					Физическая культура: развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной
Вводная часть	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.				

ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. Здоровье: расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Безопасность: формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; ходьба перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры прямо, справа, слева, продвигаясь вперёд. 3. Броски мяча двумя руками друг другу от груди.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с 3 шагов.	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Кого называли – тот и ловит»	«Гуси - лебеди»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мы спортсмены»	2-я неделя «Прогулка на болото»	3-я неделя «Птичий двор»	4-я неделя «В лесу»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования.					Физическая культура: развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с поворотом вокруг себя. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачивание через левое плечо.				Здоровье: формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Социализация: поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнаст. скамейке, на каждый шаг передавать малый мяч из одной руки в другую перед собой . 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренге.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом..	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на правой и левой ноге 2 -3 раза на одной 2-3 раза на другой.	
Подвижные игры	«Кумушки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	« Найди себе пару»	

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	«У кого мяч?»	
--------------------	--------------------	-----------------	----------------------------	---------------	--

ДЕКАБРЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зимушка – зима. Зима в лесу»	2-я неделя «Зимушка – зима. Зима в лесу»	3-я неделя «Новогодний год шагает по планете»	4-я неделя «Новогодний год шагает по планете»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					Физическая культура: развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
Вводная часть	Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами. Ходьба по кругу. Бег по кругу.				
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	Здоровье: знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски.	1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперёд на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного большого мяча). 3. Ползание на четвереньках	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, двумя руками снизу. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между	

	3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом.	между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.	тической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний. 3. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	предметами.	организованной образовательной деятельности. Коммуникация: формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Мороз Красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Сделай фигуру».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Рождественские каникулы»	2-я неделя «Рождественские каникулы»	3-я неделя «Азбука поведения»	4-я неделя «Театральная неделя»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.					Физическая культура: поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку. Ходьба «змейкой», бег враспынную.				Здоровье: поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных
ОРУ	С кубиком	С верёвкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем	

Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 3. Броски мяча в шеренгах. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди.	1. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Прыжки в длину с места	1. Перебрасывание мячей друг другу от груди. Перебрасывание мячей и ловля после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, ноги вместе. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча в прямом направлении, до обозначенного места.	игр, выполнения спортивных упражнений. Социализация: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познание: развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Музыка: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	По выбору детей	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Профессии»	2-я неделя «Транспорт»	3-я неделя «ОБЖ»	4-я неделя «Наша армия»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.					Физическая культура: продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: расширение представлений о Российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном, среднем темпе, с изменением направления. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами (скамейками).				
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке руки в стороны. Бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы, от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках между набивными мячами.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Перешагивание через шнур (40 см) ходьба на носках между кеглями.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым, одноимённым способом. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Отбивание мяча в ходьбе.	

Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Автобусы»	«Мы помощники пожарных»	«Кто быстрее» эстафета с мячом«Хоп»	соревнований. Коммуникация: совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

МАРТ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин день»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Народная культура и традиции»	4-я неделя «Весна пришла»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма.					Физическая культура: продолжать обогащать двигательный опыт детей. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Социализация: Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба коротким, семенящим шагом.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола, с	1. Ползание на четвереньках между предметами, набивными мячами. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Прыжок в высоту с разбега	1. Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Ходьба на носках	

	хлопком в ладоши после отскока о пол. 3. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах через набивные мячи.		3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	между набивными мячами.	Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, соблюдать правила безопасного поведения во время НОД Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Мамины помощники» «Ласковые слова»	«Пробеги тихо» «Море волнуется»	По выбору детей «Подойди не слышно»	«Горелки» «Угадай по голосу»	

АПРЕЛЬ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя «Обезьянки»	2-я неделя «Космос»	3-я неделя «Играем с мячом»	4-я неделя «Разноцветные игры»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.					Физическая культура: продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной
Вводная часть	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики попеременно одной и другой ногой. Ходьба и бег между предметами.				
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через скакалку, вращая её вперёд, продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча, правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Ходьба по канату боком приставным шагом.	деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Здоровье: развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр,.
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

МАЙ (пятый год освоения программы)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Прыгаем ловко»	2-я неделя «Летающие тарелки»	3-я неделя «Классики»	4-я неделя «Здравствуй лето!»	
Планируемые результаты развития интегративных качества выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					Физическая культура: Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Здоровье: расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Социализация: продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Безопасность: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи, боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением . 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Лазанье под дугу (обруч). 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Забрасывание мяча в корзину (кольцо).	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бруски руки на пояс. 2. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Издательство, год издания	Вид издания, гриф	Кол- во экз.
1.	Т.С.Грядкина	Образовательная область «Физическая культура»	Детство-ПРЕСС 2016г.	Учебно- методическое пособие	1
2.	С.П.Громова	«Здоровый дошкольник»	Калининград 2012г.	Практическое пособие	1
3.	Н.С. Ежкова	«Руководство самостоятельной деятельностью сстарших дошкольников»	Детство-ПРЕСС 2015 г.	Методическое пособие	1
4.	В.И. Савченко	«Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в ходе режимных моментов»	Детство-ПРЕСС 2014 г.	Методическое пособие	1
5.	Л.А. Уланова, С.О. Иордан	Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет жизни	Детство-ПРЕСС 2008	Методическое пособие	1
6.	Полтавцева Н.В. Н.А. Гордова	«Физическая культура в дошкольном детстве»	Москва «Просвещение» 2004	Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 4-5 лет	1

7	Полтавцева Н.В. Н.А. Гордова	«Физическая культура в дошкольном детстве»	Москва «Просвещение» 2004	Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 5-6 лет	1
8.	М.С. Анисимова	«Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста»	Детство-ПРЕСС 2012 г.	Методическое пособие	1
8.	Л.И.Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду»	Издательство МОЗАИКА СИНТЕЗ Москва,2012	Конспекты занятий Вторая младшая группа	1

4.1.2. Дополнительная литература

№	автор	Название	Издательство, год издания	Вид издания	Количество экземпляров
1	Л.Н. Сивачева	«Физкультура – это радость»	Детство-ПРЕСС 2002 г.	Методическое пособие	1
2	Л.Д. Глазырина	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Владос 1999	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
3	К.К. Утробина	«Занимательная физкультура в детском саду»	Москва Издательство «Гном» 2004	Методическое пособие	1

4.2. Средства обеспечения освоения программы

4.2.1. Аудио- и видео-пособия

Вид аудио- и видео-пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио-пособие	
		+	+	«Утренняя гимнастика»
			+	Сборник песен
			+	«Физминутки»

4.2.2.

Наглядный материал

Тематические наборы картин и иллюстраций	Картотека	Модели
1. Иллюстрации времен года 2. Иллюстрации животные 3. Плакат «Виды спорта» 4. Плакат «Дорожные знаки»	1. Пальчиковые игры 2. Подвижные игры 3. Утренняя гимнастика 4. Дыхательная гимнастика 5. Гимнастика для глаз. 6. Игры с движениями	1. Схемы упражнений. 2. Схемы направлений. 3. Схемы основных движений

5.

**Материально-техническое обеспечение 5.1.
Специализированные учебные помещения и участки**

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Музыкально-Спортивный зал	40	50

5.2.Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Спортивный зал	Фортипиано Ноутбук Магнитофон Бубен Погремушки Гантели детские Мячи большие Мячи средние Мячи маленькие Мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный Ракетки Кегли Мешочки для метания Велотренажёр Беговая дорожка Массажные коврики Сухой бассейн Канаты Шапочки для подвижных игр Кубики маленькие Кубы Ленточки Флажки Гимнастические палки Листочки Игрушки мягкие Игрушки резиновые Ворота Обручи малые Обручи средние Обручи большие Руль игрушечный Маты Свисток Скакалки