

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ласточка»
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООП ДО
по образовательной области «Физическое развитие»
(физическое развитие)
4 год обучения (дети 5-6 лет)

Разработчик:
Н.В.Банене
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад «Ласточка»

г.Славск
2024 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет).

Программа разработана на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ детский сад «Ласточка», в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.

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

Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 25 минут, совместная деятельность.

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и

безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 5-6 лет выражаются в следующем:

- воспитываются осознанные отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формируются у ребенка возраст сообразные представления и знания в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становятся эмоционально-ценностные отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитывается активность, самостоятельность, самоуважения, коммуникабельность, уверенность и другие личностные качества;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- у ребенка проявляется осознанность во время занятий физической культурой, демонстрируется выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация.
- у ребенка проявляется доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта.
- у ребенка сохраняется дистанция во время ходьбы и бега, выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.

3. Содержание программы

Тематический план

неделя	дата	задачи	источник	кол-во занятий
сентябрь				
1 неделя		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 25	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег		1

		<p>2. Подвижная игра «Ловишки в кругу»</p> <p>3. Подвижная игра «Сбей кеглю»</p>		
2 неделя		<p>Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)</p>	<p>М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова</p> <p>Двигательная деятельность детей 5-7 лет</p> <p>стр.26</p>	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Пролезание в обруч снизу и сверху 3. Игровое упражнение «научись владеть мячом» 4. Подвижная игра «Огородники» 		1
3 неделя		<p>Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппе (сохраняя исходное положение); бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми</p>	<p>М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова</p> <p>Двигательная деятельность детей 5-7 лет</p> <p>стр.28</p>	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Игровое упражнение «Перебраться на другую сторону лестницы» 3. Игровое упражнение «Поймай мяч» 4. Подвижная игра «Удочка» 		1
4 неделя		<p>Способствовать освоению детьми умений: передвигаться прыжками, сидя на мяче-хоппере; отбивать мяч разными способами на месте и в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины определяется самими детьми). Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе двигательной деятельности</p>	<p>М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова</p> <p>Двигательная деятельность детей 5-7 лет</p> <p>стр. 29</p>	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики 2. Подвижная игра «Бег на перегонки» 3. Подвижная игра «Классики» 4. Упражнения в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом 		1

октябрь				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места на возвышение (высота – 20 см); сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной. Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 31	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Подвижная игра «Быстрые и меткие» 3. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» 4.		1
2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: вбегать и сбегать по наклонной доске; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой «дорожке». Лазать по гимнастической стенке чередуя шаг. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 32	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег приставным широким шагом 2. Игровое упражнение «Школа мяча» 3. Подвижная игра «ноги то земли» 4. Катание обручей 5. Игра малой подвижности «Городки»		1
3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч вдаль; вращать обруч на талии; бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками с выполнением различных заданий; метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели разными способами (на выбор детей); развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 35	2
		Оздоровительно-игровой час:		1

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег змейкой 2. Перебрасывание мяча друг другу различными способами 3. Подвижная игра «Встречные перебежки» 4. Подвижная игра «шарик с горки» 5. Игровое упражнение «Хоккей на траве» 		
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять исходное положение в равновесие при прыжках на мяче-хоппере; бросать мяч различными способами в парах из различных исходных положений; бросать мяч через сетку любым способом.	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 36	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу и в рассыпную 2. Ловля мяча и ведение его между ориентиров 3. Подвижная игра «Коршун и наседка» 4. Перепрыгивание через 5-6 кубиков без остановки 5. Игровое упражнение «Баскетбол» 		1
ноябрь				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске. Развивать силу рук, ловкость. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 38	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Эстафета парами 3. Игровое упражнение «Кругом» 4. Игровое упражнение «Серсо» 		1
2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: ходить по бревну, разводя носки в стороны; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега; лазать по гимнастической стене, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать умению управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 39	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 		1

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Подвижная игра «Пас» 3. Подвижная игра «На одной ноге» 4. Прыжки в высоту с разбега 		
3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах; перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 42	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Игровое упражнение «Бабки» 3. Прыжки через скакалку 4. Подвижная игра «Брось, поймай» 		1
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: брать в руку ракетку, вращать, переключать из одной руки в другую; удерживать мяч на ракетке на месте и в движении; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. Воспитывать упорство и трудолюбие при достижении поставленной цели.	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 43	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Прыжки в высоту с разбега в беге между ориентирами 3. Подвижная игра «Кольцеброс» 4. Подвижная игра «Краски» 		1
декабрь				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360 градусов и продолжить движение); прыгать на возвышение; прыгать в длину с разбега; лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. Развивать силу мышц рук, спины, брюшного пресса. Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 45	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с санками на равном месте 2. Игра «Ледяные кружева» 3. Подвижная игра «Мы веселые ребята» 4. Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» 		1

2 неделя		Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий; прыгать в глубину и в высоту с места с мягким приземлением; влезать и слезать по наклонной лестнице. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 46	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Игровое упражнение «По снежному мостику» 2. Подвижная игра «Затейники» 3. Подвижная игра «Ловишки-елочки»		1
3 неделя		Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хопсере «змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную цели. Развивать глазомер, ловкость, силу брюшного пресса. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам в ходе занятий	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 49	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Игровое упражнение «Шире шаг» 3. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» 4. Игровое упражнение «Снайперы»		1
4 неделя		Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч любыми способами на месте и в движении, с выполнением различных заданий; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребенка). Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 50	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Подвижная игра «Лесная карусель» 3. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, ставя то левую, то правую ногу впереди 4. Подвижная игра «Гонки на санках»		1

январь				
1 неделя		Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную цели. Развивать глазомер, ловкость, силу брюшного пресса. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам в ходе занятий	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 49	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Подвижная игра «Проезжай в воротца» 2. Подвижная игра «На санки» 3. Подвижная игра «На ледяной дорожке» 4. Катание на санках		1
2 неделя		Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий; прыгать в глубину и в высоту с места с мягким приземлением; влезать и слезать по наклонной лестнице. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 46	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Игровое упражнение «Хоккей» 2. Подвижная игра «Хоккей» 3. Конкурс на лучшую фигуру из снега		1
3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий); катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное исходное положение; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 52	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Упражнение в ведении шайбы 2. Подвижная игра «Ловишка со снежками» 3. Подвижная игра «Снежная карусель»		1

		4. Гонки с санками		
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами, боком; бросать мяч, сидя на мяче-хоппере, в парах с выполнением различных заданий. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 53	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Игровое упражнение «Скольжение» 2. Подвижная игра «Саный круг» 3. Игровое упражнение «Передай шайбу» 4. Катание на санках		1
февраль				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах по доске с продвижением в перед; прыгать на скакалке; лазать по гимнастической стенке чередуя шаг.	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 56	2
		Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений в подвижных играх Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Подвижная игра «Догонялки» 3. Подвижная игра «Тройки» 4. Подвижная игра «Зима и лето» 5. Игры в снежки		1
2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; прыгать в высоту с разбега; ползать на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами; лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске. Обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 57	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Игровое упражнение «Хоккей на траве» 2. Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» 3. Подвижная игра «Метелица» 4. Подвижная игра «Хоровод с санками»		1

3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой на месте и в движении; отбивать шар ракеткой в парах; забивать в обруч; играть в игру «Шар через сетку». Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 60	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Игровое упражнение «Попади с подачи» 3. Подвижная игра «Хоккеисты» 4. Подвижная игра «Тройки»		1
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять правильную посадку на мяче-хоппере и равновесие во время прыжков на нем; держать, вращать теннисную ракетку; удерживать мяч в ракетке; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте и в движении. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 61	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Игровое упражнение «С санками на ровном месте» 2. Подвижная игра «Встречная эстафета» 3. Игровое упражнение «Сбей кеглю»		1
март				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом на голове, перешагивая расставленные на скамейке предметы; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 63	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками 3. Подвижная игра «Бездомный заяц» 4. Игра «Не выпускай мяч из круга»		1

2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать через скакалку; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до четвертой перекладины, пройти с пролета на пролет. Развивать силу мышц рук, брюшного пресса. Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 64	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Подвижная игра «Догони свою пару» 3. Игровое упражнение «Обведи и передай» 4. Прыжки через скакалку		1
3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами с разными заданиями и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; отбивать мяч любым способом на месте и в движении; бросать мяч способом двумя руками от груди в корзину. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 67	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Прыжки в длину с небольшого разбега 3. Бросание мяча из-за головы вдаль 4. Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» 5. Подвижная игра «Медведь и пчелы»		1
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: катать обручи (один, два или три) в парах; прыгать, используя обруч как скакалку; бросать мяч вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении; метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; сохранять равновесие при прыжках на мяче-хоппере; бросать мяч в парах, сидя на мяче-хоппере. Воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 68	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба, бег с захлестыванием голени 2. Игровое упражнение «Перебежки» 3. Забрасывание мешочков с песком		1

		в обруч, находящийся на расстоянии 4м 4. Подвижная игра «Хитрая лиса»		
апрель				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну с разведением носков в стороны; прыгать в высоту с места; прыгать в глубину с высоты в обозначенное место; влезать и слезать по наклонной лестнице. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 70	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Хождение по бревну боком приставным шагом 3. Игра «Кто летает?» 4. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		1
2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну боком, вбегать на бревно и сбегать с него по наклонной доске; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах по доске с продвижением в перед; лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 71	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч 3. Попадание мячом в баскетбольную корзину 4. Подвижная игра «Удочка»		1
3 неделя		Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой, стоя на месте и в движении; отбивать шар ракеткой в парах, забивая шар в обруч. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 74	2
		Оздоровительно-игровой час:		1

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге на месте 3. Передача мяча ногами (футбол) 4. Подвижная игра «Кошкам и мышка» 		
4 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие во время прыжков на мяче- хопшере; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз, стоя на месте и в движении. Развивать глазомер. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе совместной деятельности	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 75	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Хождение по бревну с мешочком на голове 3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» 4. Подвижная игра «Пожарные на учении» 		1
май				
1 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами; прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу; лазать по гимнастической стенке. Воспитывать уважение к достижениям сверстников	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 76	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег в рассыпную 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед 3. Подвижная игра «Мышеловка» 4. Играм «Городки» 		1
2 неделя		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при подъеме на наклонную доску и спуске с нее; прыгать в длину с разбега; пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 77	2
		<p>Оздоровительно-игровой час:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег 2. Прыжки в высоту с разбега 3. Подлезание под шнур (палку) боком и прямо 		1

		4. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями 5. Подвижная игра «Карусель»		
3 неделя		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 80	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег 2. Пролезание в обруч прямо и боком 3. Метание мяча вдаль, забрасывание в корзину 4. Подвижная игра «Пятнашки»		1
4 неделя		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	М.С.Анисимова; Т.В. Хабарова Двигательная деятельность детей 5-7 лет стр. 80	2
		Оздоровительно-игровой час: 1. Ходьба и бег по узкой дорожке 2. Прыжки в длину с места 3. Влезание на гимнастическую стенку, соревнуясь 4. Подвижная игра «Перелет птиц»		1

Итого: 108 занятий

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения
1.	Физкультурный зал
2.	Спортивная площадка
3.	Спортивные уголки на группах

4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
М.С.Анисимова	Физическая культура от 2-7 лет	СПб детство-пресс – 2016 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
М. Борисова	Организация фитнесом в системе дошкольного образования.	Москва.Обруч,2014г

М. Борисова	Тематическое подвижные игры для дошкольников.	Москва. Обруч, 2015г
И.М. Сучкова	Физическое развитие. Планирование 2-4 года	Волгоград. Учитель 2016
Е.А. Мартынова	Физическое развитие. Планирование 4-7 лет	Волгоград. Учитель 2017
М.С. Анисимова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего возраста	Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2014
М.С. Анисимова	Двигательная деятельность детей 5-7 лет	Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2014

Спортивное оборудование физкультурного зала

наименование	наименование
скамейка гимнастическая	канаты
кольцеброс	мешочки с песком 200 гр.
обручи большие	ленты цветные
обручи малые	кегли
скакалки	мат малый
мячи большие	мягкие модули
мячи малые	Тренажер беговой детский
набивные мячи	Тренажер велосипед детский
гимнастические палки	Тренажер беговой детский
дуги для подлезания	Тренажер батут детский, диаметр 1м
баскетбольное кольцо	

4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование
1	картотека к основным видам движений
2	картотека подвижных игр
3	картотека утренней гимнастики
4	атрибуты к подвижным играм