

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №4

ОБСУЖДЕНО
решением педагогического
совета протокол № 1
от 31.08. 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 111 от 01.09.2016 г.
заведующего МАДОУ ЦРР –
детским садом № 4
Фоминой В.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная область
«Физическое развитие»
для подготовительной группы
(6 – 7 лет)**

Составитель:
Перетоккина Татьяна Алексеевна, воспитатель
МАДОУ ЦРР – детского сада № 4

г. Зеленоградск
2016 год

2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155) (далее – ФГОС дошкольного образования);

- программой Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, (далее программа «Детство»),

- программой «Физическая культура в детском саду» / Л.И. Пензулаева, - Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016.

Целью деятельности МАДОУ ЦРР - детского сада № 4 по реализации образовательной области «Физическое развитие» является построение системы оздоровительных мероприятий в детском саду, предусматривающей охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Основными задачами является:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

ФГОС дошкольного образования по физическому развитию предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Отличительной особенностью программы «Детство» является то, что авторы не считают непосредственно образовательную деятельность ведущей формой работы с детьми; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра.

В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 6 – 7 лет. В этом возрасте дети уверенно владеют культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

3. Цели и задачи программы, ее место в образовательном процессе

Цель: обеспечение разностороннего физического развития дошкольников старшего возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

4. Содержание программы

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «постурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом. Прыжки через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель

(горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Ползание, лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев). При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставным шагом. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на 182 велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

5. Учебно-тематический план

Одной из форм реализации данной программы является непрерывная образовательная деятельность продолжительностью 25-30 минут, осуществляемая 3 раза в неделю (2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на свежем воздухе).

Таблица 1

Наименование раздела образовательной области «Физическое развитие»	Количество часов	
	Обязательная	Вариативная
Самостоятельные перестроения	5	2
Общеразвивающие упражнения	6	2
Ходьба	6	3
Бег	6	3
Прыжки	7	3
Бросание, ловля, метание	7	3
Ползание, лазание	6	3
Упражнения в равновесии	6	4
Построение и перестроение	8	4
Подвижные игры	9	5
	6	4
Итого:	72	36

6. Календарно – тематический план

месяц	неделя	тема, цель НОД по обязательной части	тема, цель НОД по вариативной части
Сентябрь	1 неделя	<p style="text-align: center;">«Мой детский сад»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу.</p> <p>2 Цель: Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;">«Друзья»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>2 Цель: закрепить прыжки на 2-х ногах между предметами, переброс мяча стоя в шеренгах.</p>	<p>3 цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;">«Мои игрушки»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>2 Цель: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в бросании мяча правой и левой рукой попеременно.</p>	<p>3 Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;">«Наши добрые дела»</p> <p>1 Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>2 Цель: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; лазанье в обруч.</p>	<p>3 Цель: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>

Октябрь	1 неделя	<p align="center">«Пернатые соседи и друзья»</p> <p>1 Цель: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p> <p>2 Цель: Развивать равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>
	2 неделя	<p align="center">«Золотая осень»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>2 Цель: закреплять прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые.</p>	<p>3 Цель: Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>
	3 неделя	<p align="center">«Груд людей осенью»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании;</p> <p>2 Цель: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>3 Цель: Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>
	4 неделя	<p align="center">«Осенние дары природы»</p> <p>1 Цель: Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p> <p>2 Цель: повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>3 Цель: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>

Ноябрь	1 неделя	<p align="center">«Мой родной город»</p> <p>1 Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);</p> <p>2 Цель: упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом</p>	<p>3 Цель: Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками</p>
	2 неделя	<p align="center">«Труд взрослых, профессии»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;</p> <p>2 Цель: упражнять прыжках, через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.</p>	<p>3 Цель: Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом</p>
	3 неделя	<p align="center">«Семья и семейные традиции»</p> <p>1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами;</p> <p>2 Цель: повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом</p>
	4 неделя	<p align="center">«День Матери»</p> <p>1 Цель: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;</p> <p>2 Цель: разучить лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>3 Цель: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>

Декабрь	1 неделя	<p style="text-align: center;">«Мой дом»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>2 Цель: Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>3 Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;">«Зимушка-зима»</p> <p>1 Цель:Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом</p>	<p>3 Цель:Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;">«Мир комнатных растений»</p> <p>1 Цель:Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча</p> <p>2 Цель: упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>3 Цель:Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;">«Новый год»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»;</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в прыжках и на равновесие</p>	<p>3 Цель:Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность</p>

Январь	1 неделя	<p align="center">«Зимние забавы»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя;</p> <p>2 Цель: упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие</p>	<p>3 Цель: Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>
	2 неделя	<p align="center">«Дикие животные»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке</p>	<p>3 Цель: Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p>
	3 неделя	<p align="center">«Домашние животные»</p> <p>1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры);</p> <p>2 Цель:развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>
	4 неделя	<p align="center">«Транспорт»</p> <p>1 Цель:Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>2 Цель: повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках</p>	<p>3 Цель:Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p>

Февраль	1 неделя	<p style="text-align: center;">«Музыка»</p> <p>1 Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках.</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;">«Спорт»</p> <p>1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу).</p> <p>2 Цель: упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;">«Наша Родина – Россия»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку;</p> <p>2 Цель: повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;">«День защитника Отечества»</p> <p>1 Цель: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>2 Цель: повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>3 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p>

Март	1 неделя	<p style="text-align: center;">«Международный женский день»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;</p> <p>2 Цель: повторить задание в прыжках, эстафету с мячом</p>	<p>3 Цель: Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;">«Книжная неделя»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную;</p> <p>2 Цель: повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;">«Будь осторожен»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;.</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;">«Уроки вежливости и этикета»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку;</p> <p>2 Цель: повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>3 Цель: Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>
Апрель	1 неделя	<p style="text-align: center;">«Весна»</p> <p>1 Цель: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;</p> <p>2 Цель: закрепить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом</p>	<p>3 Цель: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>

	2 неделя	<p>«День космонавтики»</p> <p>1 Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>2 Цель: упражнять детей в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>3 Цель: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках</p>
	3 неделя	<p>«Море»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе в в пары (колонна по два); в метании мешочков на колонне по одному, в построении дальность, в ползании, в равновесии</p> <p>2 Цель: повторить основные движения.</p>	<p>3 Цель: Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии</p>
	4 неделя	<p>«Неделя забавы»</p> <p>1 Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>2 Цель: закрепить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом</p>	<p>3 Цель: Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом</p>
Май	1 неделя	<p>«Экологическая тропа»</p> <p>1 Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>2 Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием</p>
	2 неделя	<p>«День Победы»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места.</p> <p>2 Цель: повторить упражнения с мячом.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках</p>

	3 неделя	<p>«Опыты и эксперименты»</p> <p>1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную;</p> <p>2 Цель: упражнять в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками</p>
	4 неделя	<p>«Зелёные друзья» (деревья, цветы)</p> <p>1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу;</p> <p>2 Цель: повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках</p>	<p>2 Цель: Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом</p>

7. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы являются умения ребенка:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6 – 12 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 4 - 5 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной - не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- перестраиваться в колонну по три, четыре, делать повороты на углах во время движения;
- скользить по ледяным дорожкам, стоя и присев на одной ноге, с поворотами;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 2-3 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- плавать произвольно.

8. Информационно-методическое обеспечение

1. Мягкие модули
2. Беговая дорожка (тренажёр)
3. Велосипед (тренажёр)
4. Ребристая дорожка
5. Балансиры
6. Спортивный уголок
7. Маты
8. Кегли, мячи, кольцобросы, обручи
9. Мешочки с песком для бросания
10. Дуги для подлезания
11. Доска для ходьбы
12. Кольцо баскетбольное
13. Флажки
14. Эспандеры
15. Щётки массажные
16. Палки гимнастические
17. Канат
18. Скамейки
19. Кочки для профилактики плоскостопия
20. Фитболы
21. Массажёры для ног
22. Мячи с шипами
23. Ориентиры
24. Коврики, степы, кубики
25. Игрушки

9. Список литературы

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, 280 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 102 с.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016, 47 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 126 с.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет, М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 144 с.
6. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2008.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2006.
8. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей 6 – 7 лет – М., 2009.
9. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.