

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  
Фоманой В. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательная область**  
**«Физическое развитие»**  
**для старшей группы (5 – 6 лет)**

Составитель:  
Ведерникова Елена Анатольевна, 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 непрерывную 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 5 – 6 лет. В этом возрасте у ребенка изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

### **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:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные упражнения и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Прививать стойкий интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### 4. Содержание программы

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лёжа на животе и спине.

**Положение и движение головы:** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4 – 5 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные – вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперёд – назад); подъём рук вперёд – вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8 – 10 раз).

**Положение и движения туловища.** Повороты, наклоны вперёд, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперёд – назад, держась за опору; выпады вперёд, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3 – 4 м). Ходьба через предметы (высотой 20 – 25 см), по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по шнуру ( 8 – 10 м), бревну, с мешочком на голове (500 г).

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересечённой местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 – 4 раза), 20 – 30 м (2 – 3 раза), челночный бег .

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4 – 5 м. Прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах (высота 15 – 20 см), вспрыгивания на предметы. Подпрыгивание до предметов. Прыжки в длину с места (80 – 90 см), в высоту (30 – 40 см) с разбега 6 – 8 м; прыжки в глубину в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 – 30 см, длина 3 – 4). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 – 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 – 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5 – 4 м. Метание вдаль на 5 – 9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвки. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

## 5. Учебно-тематический план

Одной из форм реализации данной программы является непрерывная образовательная деятельность продолжительностью 20 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
Исходное положение	6	2
Положения и движение головы	6	3
Положения и движения рук	6	3
Положения и движения туловища	7	3
Положения и движения ног	6	3
Ходьба и упражнения в равновесии	7	3
Бег	6	4
Прыжки	8	4
Бросание, ловля и метание	9	5
Ползание и лазание	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><b>«Мой детский сад»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх.</p>
	2 неделя	<p><b>«Друзья»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p><b>3 цель:</b> упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p>
	3 неделя	<p><b>«Мои игрушки»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин. Разучить игровые упражнения с прыжками.</p> <p><b>2 Цель:</b> разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край</p>	<p><b>3 Цель:</b> разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением.</p>
	4 неделя	<p><b>«Наши добрые дела»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p><b>2 Цель:</b> обучить взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>
Октябрь	1 неделя	<p><b>«Пернатые соседи и друзья»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> учить детей перестроению в колонне по два; упражнять в непрерывном беге.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p>



	2 неделя	<p align="center"><b>«Золотая осень»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  <b>2 Цель:</b> закрепить прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 мин. Учить прокатывать мяч правой и левой рукой; упражнять в прыжках.</p>
	3 неделя	<p align="center"><b>«Труд людей осенью»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить с детьми поворот по сигналу во время ходьбы. Повторить перебрасывание мяча друг другу.  <b>2 Цель:</b> закрепить навык приземления на полусогнутые ноги.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза). Закрепить перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди.</p>
	4 неделя	<p align="center"><b>«Осенние дары природы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа. Бег врассыпную.  <b>2 Цель:</b> упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола)</p>	<p><b>3 Цель:</b> учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком.</p>
Ноябрь	1 неделя	<p align="center"><b>«Мой родной город»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную.  <b>2 Цель:</b> разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую; упражнять в прыжках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в медленном беге до 1,5 мин в ходьбе с остановкой; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>
	2 неделя	<p align="center"><b>«Труд взрослых, профессии»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> повторить ходьбу с изменением направления движения. Учить прыжкам на правой и левой ноге.  <b>2 Цель:</b> упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>

	3 неделя	<p><b>«Семья и семейные традиции»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить ведение мяча в ходьбе; упражнять в пролезании через обруч.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>
	4 неделя	<p><b>«День Матери»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне с остановкой.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>
Декабрь	1 неделя	<p><b>«Мой дом»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя равновесие.</p> <p><b>2 Цель:</b> отработать навык прыжка на двух ногах.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга.</p>
	2 неделя	<p><b>«Зимушка-зима»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в метании на дальность.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону. Разучить прыжки с ноги на ногу.</p>
	3 неделя	<p><b>«Мир комнатных растений»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> повторить ходьбу и бег между предметами.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игру «Мороз-Красный нос».</p>	
	4 неделя	<p><b>«Новый год»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в беге врассыпную.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить навык передвижения скользящим шагом. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p>

<b>Январь</b>	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Зимние забавы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>
	2 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Дикие животные»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> переползание через препятствие и подлезание под дугу.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить умения перебрасывать мяч друг другу; упражнять в равновесии.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание на дальность. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку.</p>
	3 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Домашние животные»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в прыжках двух ног, продвигаясь вперёд; в ведении мяча в прямом направлении.</p> <p><b>2 Цель:</b> повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание на дальность.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить прыжки в длину с места (расстояние 50 см) – 8 – 10 раз. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м)</p>
	4 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Транспорт»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навык скользящего шага; повторить игровые упражнения с прыжками.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в прыжках с продвижением вперёд и ведении мяча в прямом направлении.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить у детей навык ходьбы приставным шагом по гимнастической скамейке; повороты. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>
<b>Февраль</b>	1 неделя	<p style="text-align: center;"><b>«Музыка»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге до 1,5 мин.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в перебрасывании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить боковые шаги; игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>

	2 неделя	<p align="center"><b>«Спорт»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через неё.</p>
	3 неделя	<p align="center"><b>«Наша Родина – Россия»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; бросание предмета на дальность и в цель.</p> <p><b>2 Цель:</b> продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в медленном непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>
	4 неделя	<p align="center"><b>«День защитника Отечества»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить лазанье – влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в подбрасывании мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге; бросании снежков на дальность и в цель.</p>
<b>Март</b>	1 неделя	<p align="center"><b>«Международный женский день»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p>
	2 неделя	<p align="center"><b>«Книжная неделя»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p><b>2 Цель:</b> учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>

	3 неделя	<p><b>«Будь осторожен»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно.</p> <p><b>Цель:</b> закрепить умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p>
	4 неделя	<p><b>«Уроки вежливости и этикета»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> игровые упражнения с мячом: бросание мяча и ловля его; метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p><b>2 Цель:</b> лазанье: подлезание под шнур; равновесие: на носках с различным положением рук</p>	<p><b>3 Цель:</b> игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; на носках, с поворотом. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперёд; с ноги на ногу. Подвижные игры.</p>
Апрель	1 неделя	<p><b>«Весна»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе; упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в метании в вертикальную цель; подбрасывании мяча одной рукой.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.</p>
	2 неделя	<p><b>«День космонавтики»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить прыжки с короткой скакалкой.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p>	<p><b>3 Цель:</b> продолжить разучивать прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд.</p>
	3 неделя	<p><b>«Море»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p>	<p><b>3 Цель:</b> повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза).</p>

	4 неделя	<p align="center"><b>«Неделя забавы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> закрепить навык влезания на гимнастическую стенку одноимённым способом.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в равновесии и прыжках; ходьба с перешагиванием через мячи.</p>	<p><b>3 Цель:</b> продолжить учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.</p> <p>Лазанье: влезание на наклонную лесенку.</p>
<b>Май</b>	1 неделя	<p align="center"><b>«Экологическая тропа»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; отрабатывать навыки бросания мяча.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в перешагивании через набивные мячи, в прыжках с продвижением вперёд.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин.; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p>
	2 неделя	<p align="center"><b>«День Победы»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в лазанье.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; прокатывании обручей.</p>	<p><b>3 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.</p>
	3 неделя	<p align="center"><b>«Опыты и эксперименты»</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>2 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа; бросании мяча.</p>	<p><b>3 Цель:</b> закрепить навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>
	4 неделя	<p align="center"><b>«Зелёные друзья» (деревья, цветы)</b></p> <p><b>1 Цель:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p><b>2 Цель:</b> закрепить перестроения разными способами; пролезании в обруч; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p>	<p><b>2 Цель:</b> упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин., ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.</p>

## 7. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы являются умения ребенка:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту с разбега не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние – 6 м);
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 2 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, погремушки
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, – М., 2009.
9. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.