

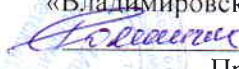
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МО «БАГРАТИОНОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

238433, п. Владимирово,
переулок Школьный, дом № 1
Багратионовский район,
Калининградская область

Тел./факс: 8(401-56)59-388
8(401-56)59-383
e-mail: romanchik.t@yandex.ru
Сайт: www.7detsad.ru

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол № 8 от «31» мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Владимировский детский сад»
 Т. П. Романчик
Приказ № ОД -239
от «31» мая 2021 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4-й год обучения

Срок реализации – 1 учебный год (9 месяцев)

Разработчик программы:
Рыжова Мария Валерьевна,
старший воспитатель
высшей квалификационной категории

п. Владимирово
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу настоящей Программы положена соответствующая образовательная область Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Владимировский детский сад», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Редакция от 24.04.2020 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Письмо министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Владимировский детский сад» (далее - ООП ДО);
- Устав МБДОУ «Владимировский детский сад»;
- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ «Владимировский детский сад».

Содержание предлагаемой Программы ориентирует педагога по физической культуре и воспитателей на создание условий для приобретения детьми шестого года жизни опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». В Программе представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Цель Программы: создание условий для сохранения, укрепления и охраны здоровья детей, повышения умственной и физической работоспособности.

Задачи Программы:

- Формировать и расширять начальные представления о здоровом образе жизни, в том числе:
 - Развивать умение различать и называть органы чувств (*глаза, рот, нос, уши*), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
 - формировать представления о полезной и вредной пище; овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- формировать представления о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

- формировать представление о необходимости закаливания.

• Способствовать обеспечению гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений, воспитанию красоты, грациозности, выразительности движений, формированию правильной осанки. Для этого следует:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

- Приучать действовать совместно, учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметров 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

• Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

• Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх, и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту:

- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

В результате освоения программы достижения детей 5-6 лет выражаются в следующем:

• дети умеют бегать на перегонки, с преодолением препятствий;

• умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

• умеют прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

- могут ориентироваться в пространстве;
- умеют самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- дети способны осознанно выполнять движения;
- дети помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- дети испытывают желание заниматься физкультурой и спортом.
- дети владеют начальными представлениями о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Для осуществления оценки результативности освоения программы воспитателем дважды в течение учебного года проводится мониторинг (педагогическая диагностика) – 06.09.2021 г. – 17.09.2021 г., 16.05.2022 г. – 27.05.2022 г.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель), всего по программе 108 часов.

Основной формой реализации программы является регламентированная образовательная деятельность продолжительностью до 25 минут 3 раза в неделю. Образовательная деятельность организуется в физкультурном зале 2 раза в неделю, на свежем воздухе 1 раз в неделю.

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Форма контроля
1	Физическая культура	108	Рефлексия, соревнования, спортивные фестивали, педагогическая диагностика.
ИТОГО:		108	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы представлено в виде календарно-тематического планирования регламентированной образовательной деятельности (табл. 2)

Таблица 2.

№ п/п	Вид занятия. Тема занятия	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь			
1.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий с детьми 5-6 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2020.* Стр. 15
2.	Занятия 2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении	*Стр. 16

		устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	
3.	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	*Стр. 17
4.	Занятие 4	Упражнять детей в построении в колонны; повторять упражнения в равновесии и прыжках.	*Стр.17
5.	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	*Стр. 19
6.	Занятие 6	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	*Стр. 20
7.	Занятие 7	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом.	*Стр.20
8.	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	*Стр. 21
9.	Занятие 9	Повторять бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	*Стр. 24
10.	Занятие 10	Разучивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край ; повторить упражнение и в равновесии и прыжках.	*Стр. 24
11.	Занятие 11	Разучивать пролезание в обруч прямо и боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	*Стр.26
12.	Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	*Стр. 26
Октябрь			
13.	Занятие 1	Упражнять детей в беге и ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	*Стр. 28

14.	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	*Стр. 29
15.	Занятие 3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	*Стр. 29
16.	Занятие 4	Разучивать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	*Стр. 30
17.	Занятие 5	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	*Стр. 32
18.	Занятие 6	Упражнять в ходьбе и беге; разучивать игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	*Стр. 32
19.	Занятие 7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	*Стр. 33
20.	Занятие 8	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	*Стр. 34
21.	Занятие 9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	*Стр. 35
22.	Занятие 10	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	*Стр. 35
23.	Занятие 11	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; равновесии и прыжках.	*Стр. 37
24.	Занятие 12	Развивать выносливость в беге; разучивать игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.	*Стр. 37
Ноябрь			
25.	Занятие 1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	*Стр. 39
26.	Занятие 2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	*Стр. 41

27.	Занятие 3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	*Стр. 41
28.	Занятие 4	Повторить прыжки по переменно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	*Стр. 42
29.	Занятие 5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	*Стр. 43
30.	Занятие 6	Повторить бег с перешагивание через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	*Стр. 43
31.	Занятие 7	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	*Стр. 44
32.	Занятие 8	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	*Стр. 45
33.	Занятие 9	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровое упражнения с прыжками и бегом.	*Стр. 45
34.	Занятие 10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	*Стр. 46
35.	Занятие 11	Упражнять в ползании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	*Стр. 47
36.	Занятие 12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	*Стр. 47
Декабрь			
37.	Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучивать ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	*Стр. 48
38.	Занятие 2	Разучивать ходьбу по наклонной доске с сохранение устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	*Стр. 49
39.	Занятие 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	*Стр. 50
40.	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	*Стр. 51

41.	Занятие 5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	*Стр. 52
42.	Занятие 6	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	*Стр. 52
43.	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	*Стр. 53
44.	Занятие 8	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	*Стр. 54
45.	Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	*Стр. 54
46.	Занятие 10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	*Стр. 55
47.	Занятие 11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	*Стр. 57
48.	Занятие 12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучивать игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке	*Стр. 57
Январь			
49.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	*Стр. 59
50.	Занятие 2	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	*Стр. 60
51.	Занятие 3	Продолжать учить двигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	*Стр. 61
52.	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	*Стр. 61
53.	Занятие 5	Разучивать прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	* Стр. 63

54.	Занятие 6	Закреплять навыки скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	* Стр. 63
55.	Занятие 7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	*Стр. 63
56.	Занятие 8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	*Стр. 64
57.	Занятие 9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	*Стр. 65
58.	Занятие 10	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	*Стр. 65
59.	Занятие 11	Упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	*Стр. 66
60.	Занятие 12	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	*Стр. 66
Февраль			
61.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	*Стр. 68
62.	Занятие 2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	*Стр. 69
63.	Занятие 3	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	*Стр. 69
64.	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	*Стр. 70
65.	Занятие 5	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	*Стр. 71
66.	Занятие 6	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	*Стр. 71
67.	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	*Стр. 71

68.	Занятие 8	Разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	*Стр. 72
69.	Занятие 9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	*Стр. 73
70.	Занятие 10	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	*Стр. 73
71.	Занятие 11	Упражнять лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	*Стр. 74
72.	Занятие 12	Упражнять в ходьбе с выполнение заданий.	*Стр. 75
Март			
73.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучивать ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость глазомер.	*Стр. 76
74.	Занятие 2	Разучивать ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	*Стр. 77
75.	Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	*Стр. 78
76.	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучивать прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	*Стр. 79
77.	Занятие 5	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	*Стр. 80
78.	Занятие 6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	*Стр. 80
79.	Занятие 7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	*Стр. 81
80.	Занятие 8	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	*Стр. 82
81.	Занятие 9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	*Стр. 83
82.	Занятие 10	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	*Стр. 83

83.	Занятие 11	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	*Стр. 84
84.	Занятие 12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	*Стр. 85
Апрель			
85.	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	*Стр. 86
86.	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	*Стр. 87
87.	Занятие 3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	*Стр. 87
88.	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	*Стр. 88
89.	Занятие 5	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	*Стр. 89
90.	Занятие 6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторять игровые упражнения с прыжками, с мячом.	*Стр. 89
91.	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	*Стр. 89
92.	Занятие 8	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	*Стр. 91
93.	Занятие 9	Повторить бег на ловкость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	*Стр. 91
94.	Занятие 10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	*Стр. 91
95.	Занятие 11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.	*Стр. 93
96.	Занятие 12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	*Стр. 93
Май			

97.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге с поваром в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	*Стр. 94
98.	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	*Стр. 96
99.	Занятие 3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	*Стр. 96
100	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	*Стр. 96
101	Занятие 5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	*Стр. 97
102	Занятие 6	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровое упражнения с мячом.	*Стр. 97
103	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	*Стр. 98
104	Занятие 8	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	*Стр. 99
105	Занятие 9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и прыжками.	*Стр. 99
106	Занятие 10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	*Стр. 100
107	Занятие 11	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	*Стр. 101
108	Занятие 12	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнения с мячом.	*Стр. 101

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Вариативные формы, способы, методы реализации программы

Формы: образовательная деятельность (занятия), спортивное соревнование, физкультурный досуг, развлечение, день здоровья.

Способы: игровая деятельность, и т.д.

Средства: физкультурное оборудование, спортивный инвентарь.

Методы:

1.Наглядные: демонстрация, показ, рассматривание, наблюдение.

2.Словесные: объяснение, указания, анализ, убеждение, побуждение.

3.Практические: отработка основных видов движений, подвижные, малоподвижные игры, спортивные игры.

1. Методические пособия

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Федорова С.Ю. ФГОС «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет». Старшая группа.
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.
- Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Старшая группа (5-6 лет).

2. Наглядно-дидактические пособия.

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
- Серия «Расскажите детям о ...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Основное учебное оборудование.

Физкультурный (музыкальный) зал, скамейки гимнастические, дуги для подлезания, спортивный набор «Кочки, кегли в держателе, конус с отверстиями, островки (набор спортивный), скакалки, эстафетные палочки, дорожки координационные, мягкие модули, маты 1,2*0,8 м, игра хоккейный набор, мяч d200, канат 6 м, обруч пластмассовый средний 65 см, мешочек с песком 250 г., мешочек с песком 300 г., мяч рога 45 см (фитбол), мяч массажный с шипами, палки гимнастические 71см.