

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55

Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Возрастная категория: дошкольный возраст (2-7 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Потылицына О.В.,
инструктор по физической
культуре МАДОУ д/с № 55

Рецензент: Васильева Е. В.,
заведующий МАДОУ д/с № 55

Рассмотрена и одобрена на заседании
Педагогического совета № 1
от «15» августа 2023 г
Утверждена приказом заведующего
От 15.08.2023 № 35/1

Калининград 2023

1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена соответствующая образовательная область основной общеобразовательной программы МАДОУ д/с № 55, 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»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ (последняя редакция);
- 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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической подготовке.

Основная форма реализации данной программы – регламентированная образовательная деятельность 2 раза в неделю:

В первой младшей группе – до 10 минут;

В младшей группе – до 15 минут;

В средней группе – до 20 минут;

В старшей группе – до 25 минут;

В подготовительной к школе группе – до 30 минут.

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

2.1. Цель освоения программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2.2. Задачи:

Первая младшая группа:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Младшая группа:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Средняя группа:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности.

Старшая группа:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

Подготовительная к школе группа:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы **достижения ребенка 2-3 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

В результате освоения программы **достижения ребенка 3-4 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

В результате освоения программы **достижения ребенка 4-5 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

В результате освоения программы **достижения ребенка 5-6 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

В результате освоения программы **достижения ребенка 6-7 лет** выражаются в следующем (*Что нас радует*):

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

4. Объем программы и виды образовательной работы

Объем программы составляет для каждой возрастной группы 72 часа

Первая младшая группа

Таблица 1.1

Наименование и № разделов
Раздел 1 О чем узнают дети
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными
Раздел 3 Диагностика

Младшая группа

Таблица 1.2

Наименование и № разделов
Раздел 1 О чем узнают дети
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными
Раздел 3 Диагностика

Средняя группа

Таблица 1.3

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Упражнения для развития физических качеств
Раздел 5 Диагностика

Старшая группа

Таблица 1.4

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения

Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Подвижные игры
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств
Раздел 6 Диагностика

Подготовительная к школе группа

Таблица 1.5

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Подвижные игры
Раздел 5 Элементы спортивных игр
Раздел 6 Упражнения для развития физических качеств
Раздел 7 Диагностика

5. Содержание программы

5.1. Объём программы по темам

Первая младшая группа

Таблица 2.1

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 О чем узнают дети	Тема 1	«Здоровье - в движении».
	Тема 2	«Мы играем».
	Тема 3	«Спорт - для нас».

Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными (Режимные моменты)	Тема 4	«Построения и перестроения».
	Тема 5	«Порядковые упражнения».
	Тема 6	«Повороты».
	Тема 7	«Общеразвивающие упражнения».
	Тема 8	«Основные движения»
	Тема 9	«Музыкально - ритмические движения».
	Тема 10	«Спортивные упражнения».
	Тема 11	«Подвижные игры. Основные правила игр».
Раздел 3 Диагностика		
Итого	3 раздела 11 тем	

Младшая группа

Таблица 2.2

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 О чем узнают дети	Тема 1	«Здоровье - в движении».
	Тема 2	«Мы играем».
	Тема 3	«Спорт - для нас».
Раздел 2 Растим детей здоровыми, ловкими, жизнерадостными (Режимные моменты)	Тема 4	«Построения и перестроения».
	Тема 5	«Порядковые упражнения».
	Тема 6	«Повороты».
	Тема 7	«Общеразвивающие упражнения».
	Тема 8	«Основные движения»
	Тема 9	«Музыкально - ритмические движения».
	Тема 10	«Спортивные упражнения».
	Тема 11	«Подвижные игры. Основные правила игр».
Раздел 3 Диагностика		
Итого	3 раздела 11 тем	

Средняя группа

Таблица 2.3

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Основные движения	Тема 1	«Построения и перестроения»
	Тема 2	«Ходьба, бег, прыжки»
	Тема 3	«Бросание, ловля мяча»
	Тема 4	«Ползание и лазание»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 5	«Исходные положения»
	Тема 6	«Положения и движения головы»
	Тема 7	«Положения и движения рук»
	Тема 8	«Положения и движения туловища»
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 9	«Катание на двух- и трёхколёсном велосипеде»
	Тема 10	«Катание на санках»
Раздел 4 Упражнения для развития физических качеств	Тема 11	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 12	«Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств»
	Тема 13	«Упражнения для развития силы»
	Тема 14	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 15	«Упражнения для развития гибкости»
	Тема 16	«Упражнения и игры для развития координации»
	Тема 17	«Подвижные игры»
Раздел 5 Диагностика		Диагностика
Итого	разделов, 17 тем	

Старшая группа

Таблица 2.4

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание

Раздел 1 Основные движения	Тема 1	«Самостоятельные перестроения»
	Тема 2	«Ходьба и упражнения в равновесии»
	Тема 3	«Бег»
	Тема 4	«Прыжки»
	Тема 5	«Бросание, ловля, метание»
	Тема 6	«Ползание и лазание»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 7	«Исходные положения»
	Тема 8	«Положения и движения головы»
	Тема 9	«Положения и движения рук»
	Тема 10	«Положения и движения туловища»
	Тема 11	«Положения и движения ног»
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 12	«Катание на санках»
	Тема 13	«Катание на велосипеде»
Раздел 4 Подвижные игры	Тема 14	«Игры с бегом, ползанием, прыжками, лазанием, метанием; игры-эстафеты»
	Тема 15	«Городки»
	Тема 16	«Баскетбол»
	Тема 17	«Бадминтон»
	Тема 18	«Футбол»
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств	Тема 19	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 20	«Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств»
	Тема 21	«Упражнения для развития силы»
	Тема 22	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 23	«Упражнения для развития гибкости»
	Тема 24	«Упражнения и игры для развития ловкости»
Раздел 6 Диагностика		Диагностика

Итого	6 разделов 24 тем4	
-------	-----------------------	--

Подготовительная к школе группа

Таблица 2.5

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Основные движения	Тема 1	«Ходьба. Бег. Прыжки»
	Тема 2	«Бросание, ловля, метание»
	Тема 3	«Ползание и лазание»
	Тема 4	«Упражнения в равновесии»
	Тема 5	«Построения и перестроения»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 6	«Упражнения для рук и плечевого пояса»
	Тема 7	«Упражнения для ног»
	Тема 8	«Упражнения для туловища»
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 9	«Катание на велосипеде»
	Тема 10	«Катание на санках»
	Тема 11	«Скольжение»
Раздел 4 Подвижные игры	Тема 12	«Игры с бегом»
	Тема 13	«Игры с прыжками»
	Тема 14	«Игры с метанием и ловлей»
	Тема 15	«Игры с подлезанием и лазанием»
	Тема 16	«Игры – эстафеты»
	Тема 17	«Дорожка препятствий»
Раздел 5 Элементы спортивных игр	Тема 18	«Городки»
	Тема 19	«Баскетбол»
	Тема 20	«Футбол»
	Тема 21	«Хоккей»

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
	Тема 22	«Бадминтон»
Раздел 6 Упражнения для развития физических качеств	Тема 23	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 24	«Упражнения и игры для развития скоростно–силовых качеств»
	Тема 25	«Упражнения для развития силы»
	Тема 26	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 27	«Упражнения для развития гибкости»
	Тема 28	«Упражнения и игры для развития ловкости»
Раздел 7 Диагностика		Диагностика
Итого	7 разделов 28 тем	

5.2. Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики является оценка физических качеств ребёнка, оценка освоения основных движений (изучение двигательного опыта детей).

Методы:

- Наблюдение за детьми в двигательной деятельности в повседневной жизни в группе, на прогулке, во время физкультурных занятий.
- Изучение особенностей физического развития детей.
- Изучение состояния функциональных систем организма.
- Определение уровня двигательной активности ребёнка.

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

Первая младшая группа

- Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.

- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Младшая группа

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

Средняя группа

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстрые, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Старшая группа

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений.

Подготовительная к школе группа

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

5.3. Календарно-тематическое планирование

Первая младшая группа

Таблица 3.1

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-3	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, придерживая его одной, двумя руками, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3
4-6	Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами, закреплять умение катать обруч, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать смелость.	3
7-9	Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к спорту.	3
10-12	Упражнять в метании мешочков с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами, закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади.	3
13-15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в пролезании под шнуром на четвереньках;	3

	учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	
16-18	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в пролезании под дугой, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	3
19-21	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, пролезать под шнуром; учить ловить мяч от инструктора	3
22-24	Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах, не наступая на край обруча, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе.	3
25-27	Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки ходьбы и бега, развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, воспитывать интерес к окружающему миру	3
28-30	Познакомить детей с построением стайкой; научить ходьбе по извилистой дорожке; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	3
31-33	Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой; повторить ходьбу по извилистой дорожке; закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать у малышей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями	3
34-36	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире.	3
37-39	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком, развивать фантазию.	3
40-42	Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную; научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3
43-45	Научить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках;	3

	вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	
46-48	Учить действовать по сигналу педагога, закрепить навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание.	3
49-51	Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту.	3
52-54	Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; научить детей перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве	3
55-57	Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности.	3
58-60	Учить детей разгадывать загадки, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед, воспитывать интерес к спорту.	3
61-63	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в опр. направлении, подбрасывать и ловить его, не прижимая к груди, воспитывать интерес к спорту.	3
64-66	Научить детей прокатывать мяч между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	3
67-69	Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	3
70-72	Учить владеть мячом, передавать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	3
Итого		72

Младшая группа

Таблица 3.2

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-3	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке, придерживая его одной, двумя руками, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	3

4-6	Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперед и с отталкиванием обеими ногами, закреплять умение катать обруч, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать смелость.	3
7-9	Упражнять в прокатывании мяча в ограниченное пространство, закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к спорту.	3
10-12	Упражнять в метании мешочков с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами, закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади.	3
13-15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в пролезании под шнуром на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	3
16-18	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в пролезании под дугой, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	3
19-21	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, пролезать под шнуром; учить ловить мяч от инструктора	3
22-24	Упражнять в перепрыгивании через препятствие на двух ногах, не наступая на край обруча, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега, расширять знания о природе.	3
25-27	Учить прыжкам на двух ногах через линию, закреплять навыки ходьбы и бега, развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади, воспитывать интерес к окружающему миру	3
28-30	Познакомить детей с построением стайкой; научить ходьбе по извилистой дорожке; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	3
31-33	Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой; повторить ходьбу по извилистой дорожке; закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать у малышей положительное эмоционально отношение к играм с движениями	3
34-36	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ходьбы и бега, совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об	3

	окружающем мире.	
37-39	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат, совершенствовать навыки пролезания в обручи прямо и боком, развивать фантазию.	3
40-42	Познакомить детей с ходьбой и бегом враспынную; научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3
43-45	Научить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	3
46-48	Учить действовать по сигналу педагога, закрепить навыки ходьбы и бега, совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание.	3
49-51	Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту.	3
52-54	Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; научить детей перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве	3
55-57	Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности.	3
58-60	Учить детей разгадывать загадки, развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыгания с продвижением вперед, воспитывать интерес к спорту.	3
61-63	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в опр. направлении, подбрасывать и ловить его, не прижимая к груди, воспитывать интерес к спорту.	3
64-66	Научить детей прокатывать мяч между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	3
67-69	Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.	3
70-72	Учить владеть мячом, передавать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их,	3

	совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	
Итого		72

Средняя группа

Таблица 3.3

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1.Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями; 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, вокруг себя, с поворотом вправо и влево. 3.Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета»; 4.Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях (2м).	2
3-4	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях; 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подлезание под шнур; 4.Хотьба на носках по доске, положенной на пол.	2
5-6	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке; 2.Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 3.Перепрыгивание из обруча в обруч; 4.прокатывание мячей друг другу.	2
7-8	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Подлезание под дугу. 3.Подлезание под дугу; 4.Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики; 5.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	2
9-10	1.Равновесие-ходьба по гим.скамейке с перешагиванием через кубики; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики. 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; 4.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	2
11-12	1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гим.скамейке на ладонях и коленях. 3.ползание по гим.скамейке на животе; 4.Равновесие-ходьба по гим.скамейке.	2
13-14	1.Ходьба по шнуру; 2.Прыжки через бруски. 3.Спрыгиванте со скамейки; 4.Прокатывание мяча между кеглями.	2
15-16	1.Перебрасывание мяча друг другу; 2.Ползание на четвереньках. 3.Ползание по наклонной доске; 4.Ходьба по гим.скамейке.	2
17-18	1.Равновесие-ходьба по канату; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната.	2
19-20	1.отбивание мяча об пол; 2.Ползание по гим.скамейке на ладонях и ступнях. 3.Подлезание под шнур боком; 4.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен.	2
21-	1.Ходьба по гим.скамейке;	2

22	2.Перепрыгивание через бруски. 3.Прыжки на двух ногах; 4.Прокатывание мячей между предметами; 5.Ходьба по доске на носках	
23- 24	1.Метание мешочков в вертикальную цель; 2.Перебрасывание мяча друг другу; 3.Ползание по гим.скамейке на четвереньках. 4.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях; 5.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; 6.Прыжки на правой и левой ноге.	2
25- 26	1.Ходьба по наклонной доске; 2.Перепрыгивание через 4-5 шнуров. 3.Прыжки в длину с места; 4.Перебрасывание мешочков через стену.	2
27- 28	1.Прокатывание мяча друг другу между коленями; 2.ползание по гим.скамейке на животе. 3.Лазание по наклонной лестнице; 4.Перепрыгивание через шнуры.	2
29- 30	1.Ходьба и бег по наклонной доске; 2.Прыжки через препятствия. 3.Прыжки в длину с места; 4.Метание мешочков в горизонтальную цель.	2
31- 32	1.Метание мешочков на дальность; 2.Ползание по гим.скамейке. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 4.лазание по гим.стенке.	2
33- 34	1.Ходьба по скамейке через предметы; 2.Ходьба по плоским гим.палкам прямо; 3.Ползание на четвереньках под дугами. 4.Прыжки через короткую скакалку.	2
35- 36	1.Броски мяча вверх; 2.Броски мяча об пол и ловля его после отскока; 3.Ведение мяча ногой.	2
37- 38	1.ОРУ с флажками. 2.Ходьба и бег между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая головой мяч (2-3р). 4.П.И.«Лиса и курица наседка»	2
39- 40	1.Ходьба и бег в рассыпную по сигналу изобразить фигуру. 2.Броски малого меча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
41- 42	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками за края скамьи. 2.Перебрасывание мечей друг другу 2мя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 3.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 4.П.И.«Ловишка с хвостиками».	2
43- 44	1.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (2-4р.) 2.Ходьба по скамейке, перешагивая предметы. 3.Прыжки на 2х ногах между предметами. 4.П.И.«Мы весёлые ребята...»	2

45-46	1. Ходьба и бег «змейкой» в колонне по 1му. 2. Ходьба и бег по наклонной доске. 3. Прыжки между предметами на 2х ногах. 4. Броски мяча вверх.	3
47-48	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с мячом. 3. Ползание под дугами, проталкивая мяч головой. 4. П.И. «Мышеловка».	2
49-50	1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 2. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. 3. Ходьба через предметы с мешочком на голове. 4. П.И. «Мышеловка».	2
51-52	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, спуск не пропуская реек. 3. Ходьба по скамейке руки за головой (2-3р.). 4. Отбивание мяча об пол (6-8р.)	2
53-54	1. Ходьба и бег в колонне по 1му по сигналу бег врассыпную. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Прыжки через бруски (6-7шт., высота до 10см.). 4. Броски мяча в горизонтальную мишень.	2
55-56	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол 1ой рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Лазание под дугой, не касаясь руками пола, в группировке. 4. П.И. «Лиса и курица наседка».	2
57-58	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч (40см. между обручами). 3. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола. 4. П.И. «Мышеловка».	2
59-60	1. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Метание мешочка вдаль в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. П.И. «Удочка».	2
61-62	1. ОРУ с мячами. 2. Лазание по скамейке с опорой на ступни и предплечье. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть встать и сойти со скамьи не спрыгивая. 4. Прыжки влево и вправо через канат с продвижением вперёд.	2
63-64	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по скамейке на середине медленный поворот затем просто закончить движение. 3. Отбивание мяча об пол до 10 раз. 4. Броски мяча и ловля его одной рукой	2
65-66	1. Ходьба и бег между предметами. 2. И.У.: «Передай мяча в колонне», «Кто собьёт лучше?». 3. Прыжки на скакалке (обучение). 4. Пролезание под дугой не касаясь руками пола и группироваться	2
67-68	1. ОРУ с обручем. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Лазание по шведской стенке произвольным способом. 4. П.И. «Гуси-лебеди».	2

69-70	1.ОРУ с мячом. 2.Ползание на животе по скамейке подтягиваясь 2мя руками с боку. 3.Броски мяча об пол 1ой рукой и ловля его 2мя руками, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 4.П.И.«Мышеловка».	2
71-72	1.Ходьба и бег с изменением темпа движения. 2.И.У.:«Мяч ведущему», «Передай мяч в колонне», «Кто быстрее». 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть встать и продолжить движение. 4.П.И.«Ловишки с хвостиком».	2
Итого		72

Старшая группа

Таблица 3.4

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1.Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. 2.ОРУ без предметов. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, стоящих на расстоянии 2х шагов ребёнка 4.Прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд 5.П.И.«Мышеловка».	2
3-4	1.Ходьба и бег «змейкой». 2.И.У.«Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись». 3.Прыжки на 2х ногах между предметами. 4.П.И.«Ловишки с ленточками».	2
5-6	1.Прыжки на 2х ногах на месте с доставанием предметов. 2.Броски малого мяча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
7-8	1.Прыжки на 2х ногах с продвижением вперёд между предметами. 2.Броски мяча вверх и ловля его 2мя руками, с хлопком в ладоши(2-3р). 3.Ползание между предметами на четвереньках (2-3р). 4.П.И.«Мышиловка».	2
9-10	1.Ходьба и бег между предметами. 2.И.У.:«Передай мяч», «Не задень.», «Пингвины». 3.Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. 4.П.И.«Мы весёлые ребята...».	2
11-12	1.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе (2-3р.) 3.Прокатывание мяча по ограниченной площади. 4.П.И.«Удочка»	2
13-14	1.Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени 2.Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча в парах 2мя руками из-за головы (расстояние 2,5м) 4.П.И.«Ловишки с хвостиками».	2
15-16	1.Ходьба и бег в различном темпе по заданию. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной	2

	группировке (5-6р). 4.П.И.«Мы весёлые ребята...».	
17-18	1.ОРУ под музыку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Прыжки на 2х ногах через шнуры, положенные на полу (50см. между ними,4-5шт.) 4.Броски мяча на расстоянии 2.5м.,2мя руками от груди. 5.П.И.«Мышеловка».	2
19-20	1.Бег в колонне по 1му в среднем темпе до 1мин. 2.Прыжки на 2х ногах через шнуры (канат)справа и слева, продвигаясь вперёд. 3.Метание мяча в горизонтальную цель. 4.П.И.«Удочка».	2
21-22	1.ОРУ с малым мячом. 2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками (рас.2.5м) 3.Ползание на четвереньках между предметами. 4.Ходьба по скамейке боком руки на поясе.	2
23-24	1.Ходьба парами. 2.Бег по ориентирам. 3.Ходьба по скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши встать и сойти со скамейки. 4.П.И.«Ловишки».	2
25-26	1.Ходьба и бег между предметами, бег в среднем темпе до 1мин. 2.Метание в горизонтальную цель. 3.Прыжки через скакалку. 4.П.И.«Лиса и насадка».	2
27-28	1.Прыжки через канат справа и с лева с продвижением вперёд. 2.Метание на дальность мешочков. 3.Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. 4.П.И.«Фигуры».	2
29-30	1.Прыжки на правой и левой ноге вперёд, свободно балансируя руками. 2.И.У.:«Пробеги не сбей», «Кто дальше», «Кто самый меткий». 3.Ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове. 4.П.И.«Салочки».	2
	1.Прыжки на 2х ногах на месте с доставанием предметов. 2.Броски малого мяча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
31-32	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (5-6р.). 3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета (5м). 4.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 5.П.И.«Мы весёлые ребята...».	2
33-34	1.ОРУ с обручем. 2.Ходьба по наклонной плоскости, свободно балансируя, переход на скамейку ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе. 3.Прыжки на 2х ногах через шнуры, положенных на расстоянии 50см 4.Броски мяча из-за головы в парах (расстояние2.5м.).	2
35-36	1.ОРУ с флажками. 2.Ходьба и бег между предметами.	2

	3. Ползание по прямой, подталкивая головой мяч (2-3р). 4. П.И. «Лиса и курица наседка»	
37-38	1. Ходьба и бег в рассыпную по сигналу изобразить фигуру. 2. Броски малого мяча вверх 2мя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5мин. 4. П.И. «Фигуры».	2
39-40	1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками за края скамьи. 2. Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 3. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 4. П.И. «Ловишка с хвостиками».	2
41-42	1. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (2-4р.) 2. Ходьба по скамейке, перешагивая предметы. 3. Прыжки на 2х ногах между предметами. 4. П.И. «Мы весёлые ребята...»	2
43-44	1. Ходьба и бег «змейкой» в колонне по 1му. 2. Ходьба и бег по наклонной доске. 3. Прыжки между предметами на 2х ногах. 4. Броски мяча вверх.	2
45-46	1. Ходьба и бег по кругу. 2. ОРУ с мячом. 3. Ползание под дугами, проталкивая мяч головой. 4. П.И. «Мышеловка».	2
47-48	1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 2. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. 3. Ходьба через предметы с мешочком на голове. 4. П.И. «Мышеловка».	2
49-50	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, спуск не пропуская реек. 3. Ходьба по скамейке руки за головой (2-3р.). 4. Отбивание мяча об пол (6-8р.)	2
51-52	1. Ходьба и бег в колонне по 1му по сигналу бег в рассыпную. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Прыжки через бруски (6-7шт., высота до 10см.). 4. Броски мяча в горизонтальную мишень.	2
53-54	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол 1ой рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Лазание под дугой, не касаясь руками пола, в группировке. 4. П.И. «Лиса и курица наседка».	2
55-56	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч (40см. между обручами). 3. Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола. 4. П.И. «Мышеловка».	2
57-58	1. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Метание мешочка вдаль в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. П.И. «Удочка».	2
59-60	1. ОРУ с мячами. 2. Лазание по скамейке с опорой на ступни и предплечье.	2

	3. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть встать и сойти со скамьи, не прыгивая. 4. Прыжки влево и вправо через канат с продвижением вперед.	
61-62	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по скамейке на середине медленный поворот затем просто закончить движение. 3. Отбивание мяча об пол до 10 раз. 4. Броски мяча и ловля его одной рукой	2
63-64	1. Ходьба и бег между предметами. 2. И. У.: «Передай мяча в колонне», «Кто собьёт лучше?». 3. Прыжки на скакалке (обучение). 4. Пролезание под дугой не касаясь руками пола и группироваться	2
65-66	1. ОРУ с обручем. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Лазание по шведской стенке произвольным способом. 4. П. И. «Гуси-лебеди».	2
67-68	1. ОРУ с мячом. 2. Ползание на животе по скамейке подтягиваясь 2мя руками с боку. 3. Броски мяча об пол 1ой рукой и ловля его 2мя руками, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 4. П. И. «Мышеловка».	2
69-70	1. Ходьба и бег с изменением темпа движения. 2. И. У.: «Мяч ведущему», «Передай мяч в колонне», «Кто быстрее». 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть встать и продолжить движение. 4. П. И. «Ловишки с хвостиком».	2
71-72	1. Ползания, переползания через скамейку. 2. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	2
Итого		72

Подготовительная к школе группа

Таблица 3.5

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить, совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед. 3. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз. 5. Подвижная игра «Ловишка-бери ленту».	2
3-4	1. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом. 2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Пряжки смещая ноги вправо-влево. 4. Подвижная игра «Ловишки-с приседаниями»	2
5-6	1. Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2. Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м. 3. Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4 м).	2

	4.Игра «Перенеси предмет.	
7-8	1.Перепрыгивать веревку боком. 2.Бег со скакалкой по бревну. 3.Медленный бег 2-3 мин. 4.Подвижная игра «День и ночь»	2
9-10	1.Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком. 4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 5.Подвижная игра «Запретное движение».	2
11-12	1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Проползть под гимнастической скамейкой. 3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Перемени предмет».	2
13-14	1.Расчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20 раз. 4.Игра «Охотники и звери».	2
15-16	1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад. 2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м). 3.ОРУ с обручами. 4.Игра «Не намочи ногу».	2
17-18	1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 4.Игра «Горелки».	2
19-20	1.Ходьба «змейкой» с остановками. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Жмурки»	2
21-22	1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель (4-5 м). 3.Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны. 4.Игра «Чье звено скорее соберется»	2
23-24	1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4 м). 3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Влезть на лестницу и спуститься с нее быстро. 5.Игра «Перелет птиц».	2
25-26	1.Бег между линиями (25-30 см.). 2.Влезть на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Краски»	2
27-	1.Лазать по веревочной лестнице.	2

28	2.Прыгать в длину с места (не менее 100см.) 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Не намочи ног».	
29-30	1.Подскоки с продвижением. 2.Проползть под несколькими пособиями подряд. 3.Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см.). 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Горелки»	2
31-32	1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Догони свою пару».	2
33-34	1.Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Запрыгивать с разбега на предметы высотой до 40 см. 4.Игра «Ловишки с мячом».	2
35-36	1.Прыжки через большой обруч, как через скакалку. 2.ОРУ с гимнастическими палками. 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лёжа на животе.	2
37-38	1.Прыжки на двух ногах (до 2 м.) 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «рыбаки и рыбки».	2
39-40	1.Упражнения в равновесии: ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть парку, которую держат в руках. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом (3-4 раза). 5.Игра «Кто самый меткий».	2
41-42	1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Волк во рву»	2
43-44	1.Перебрасывание мяча друг другу снизу. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м.	2
45-46	1.Бросание мяча из-за головы, сидя. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Не намочи ногу».	2
47-48	1.Прыжки в длину с места (не менее 100см.). 2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (50м). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?».	2
49-	1.Перебрасывать набивные мячи весом 1 кг.	2

50	2.П. и 3.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м.). 4.Игра «Догони свою пару»	
51-52	1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком. 4.Игра «Ловишки с приседанием».	2
53-54	1.Бег на скорость 30 м. 2.Ползание на животе. 3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоя на одной ноге.	2
55-56	1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Совушка».	2
57-58	1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Перемени предмет»	2
59-60	1.Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180 см.) 5.Игра «Быстро возьми, быстро положи».	2
61-62	1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и т. д.) 2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»	2
63-64	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «пo-турецки», через сетку. 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом».	2
65-66	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Лови, убегай»	2
67-68	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. 3.Метать в движущуюся цель. 4.Игра «Волк во рву».	2

69-70	1.Бег наперегонки. 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12 м. 3.Игра «Не намочи ног».	2
71-72	1.Балансировать на большом набивном мяче (вес 5кг). 2.Лазание под низким веревкой. 3.Игра (Жмурки).	2
Итого		72

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др.	Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 год, 352 с.	Программа	1
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	Мониторинг в детском саду.	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год, 592 с.	Научно-методическое пособие	1

6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 5

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Спортивные праздники для дошкольников	Москва: «АРКТИ», 2010. 128 с.	Методическое пособие	1
2	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке	СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. 192 с.	Методическое пособие	1
3		Санитарно-эпидемиологические требования к	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,	Нормативно-правовая библиотека	

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
		устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660-10	2012. 144 с.	ДОУ	
4	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. 144 с.	Методическое пособие	1
5	Воронова Е.К.	Программа обучения плаванию в детском саду	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2003 год 83 с.	Программа	1
6	Пищикова Н.Г.	Обучение плаванию детей дошкольного возраста	Москва «Скрипторий 2003» 2008 год 90 с.	Методическое пособие	1
7	Чеменова А.А., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2011 год 336 с.	Методическое пособие	1
8	Осокин Т.И.	Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада	Москва «Просвещение» 1985 год 165 с.	Методическое пособие	1
9.	Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста	СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. 208 с.	Методическое пособие	1
10.	Кравченко И.В., Долгова Т.Л.	Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы	Москва: ТЦ «Сфера», 2011. 176 с.	Методическое пособие	1
11.	Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни	Москва: ТЦ «Сфера», 2012. 128 с.	Методическое пособие	1
12.	Сидорова И.В.	Как научить ребенка	Москва:	Методическое	1

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
		плавать	«Айрис-пресс», 2011. 152 с.	пособие	
13.	Микляева Н.В.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований	Москва: УЦ «Перспектива», 2011. 152 с.	Методическое пособие	1
14.	Соломенникова Н.В., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий	Волгоград: «Учитель», 2011. 159 с.	Методическое пособие	1

6.2. Средства обеспечения для освоения программы

6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	Компьютерные программы	слайды	аудио-пособие	
	+	+		Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Программы. Рекомендации. Слайд-презентации. Издательство «Учитель».

6.2.2. Наглядный материал

Таблица 7

Картины, предметные картинки, модели, плакаты	Количество
Гусева Т.А., Иванова Т.О. Картотека сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14. Подвижные игры. Младший и средний дошкольный возраст. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.	1
Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. Наглядное пособие. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Серия «Информационно-деловое оснащение ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.	1
Упражнения для развития гибкости. – М.: «Айрис-дидактика», 2007	1
Дневник твоего здоровья. Если хочешь быть здоров Серия «Мир вокруг меня. – М.: ООО «Маленький гений-Пресс», 2008	1
Режим дня дошкольника. – М.: Айрис-пресс, 2004.	2
Строение тела человека Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО	1

«Маленький гений-Пресс»	
Будь здоров. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА» - ТЦ «Сфера», 2009.	2

7. Материально-техническое обеспечение

7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 8

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	70,9	30
2.	Спортивная площадка	400	200
3.	Бассейн	60,2	15
4.	Групповое помещение	40	20
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	3	2
6.	Медицинский кабинет	9,6	4
7.	Физиокабинет	39,7	15
8.	Процедурный кабинет	7,22	4
9.	Изолятор	7,22	1
10.	Массажный кабинет	59,4	2
11.	Кабинет гидромассажа	16,5	8
12.	Кабинет коррекции зрения	24,8	4
13.	Стоматологический кабинет	14,5	2

7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Спортивный зал	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия; для прыжков; для катания, бросания, ловли, игр; для ползания, лазания, для ОРУ; наглядный, дидактический, демонстрационный материал.
2.	Спортивная площадка	Беговая дорожка, яма для прыжков в длину, игровой комплекс «Городок», карусели, «Радуга», турники, лесенки для лазания, горки, качели и пр.
3.	Бассейн	Термометры для измерения t воды и воздуха, гидромассажные ванны, плавательные доски, нарукавники для обучения плаванию, плавательные круги, коврики массажные, сухой бассейн, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Стэппер», велотренажер, наглядный и демонстрационный материал, папка «Правила безопасности в

		бассейне».
4.	Групповое помещение	Стол-парты, стулья, доска магнитная, доска школьная, шкаф-стеллаж книжный
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	Дорожка массажная, мячи разных размеров, кегли, гантели, скакалки, обручи, мешочки с грузом, бадминтон, канат, ленты разноцветные с кольцом, теннисные мячи, мячи для пинг-понга и пр.
6.	Медицинский кабинет	Стол медицинский, шкаф медицинский для документации, стол письменный, принтер, ноутбук.
7.	Физиокабинет	Облучатель ультрафиолетовый ОУФну, аппарат для УВЧ-терапии, аппарат для ультразвуковой терапии «Аэрозольный Туман-1.1», ингалятор ультразвуковой «Муссон-2», аппарат для ультразвуковой терапии УЗТ-1.01 Ф, лампа ароматическая «Аромат-02», нагреватель инфракрасный, аппарат для электрофореза, ингалятор компрессионный, стол медицинский, кровать, тубусы пластмассовые, гидрофильные прокладки, огнетушитель.
8.	Процедурный кабинет	Шкаф медицинский для медикаментов, кушетка медицинская, столик инструментальный, подставка для сбора использованных шприцев, холодильник, лоток для обработки шприцев, ёмкость для сбора игл, сумка-холодильник для вакцины.
9.	Изолятор	Кровать, стол медицинский, игрушки детские, горшок.
10.	Массажный кабинет	Кушетка массажная, весы медицинские, ванна гидромассажная, душевая кабина, тумба медицинская, шкаф медицинский, стол медицинский, ширма.
11.	Кабинет гидромассажа	Гидромассажные ванны, изображения морских животных.
12.	Кабинет коррекции зрения	Стол медицинский, аппарат «Рота» для проверки зрения, аппарат для светоимпульсной терапии «Асир», столик для аппаратов.
13.	Стоматологический кабинет	Стоматологическая установка в комплекте с принадлежностями, стерилизатор воздушный, стул стоматологический, шкаф медицинский, стол медицинский.