Муниципальное образовательное учреждение
«Нововилговская средняя школа №3»

Принято
На педагогическом совете
Протокол № _____

от _____

Утверждаю
Директор МОУ «Нововилговская
Средняя школа №3
Корнева А.А. _____
Приказ№ _____
от _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E3CDE2671149759A0279268D3ABFD1E
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3"
Действителен: с 26.10.2022 до 19.01.2024

«Здоровый малыш» (общая Физическая Подготовка) (для детей 5-7 лет)

Срок реализации программы:1 год

Программу составила:
Инструктор по физкультуре: Зубарева Е.В

Новая Вилга
2022

№ п/п	Содержание	стр.
1.	***Целевой раздел***	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	4-5
1.5.	Планируемые результаты	5
2.	***Содержательный раздел***	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Календарный учебный график	7
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	10
2.4.	Содержание программы (планирование работы с детьми)	11
3.	***Организационный раздел***	19
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	19
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	21

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и является основой формирования здорового образа жизни.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

Здоровье детей - богатство нации. Этот тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, а самый главный, учитывая экологическую ситуацию. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность.

В основе реализации программы лежат задачи ФГОС ДО:
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, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции 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.).

Данная программа предусматривает использование различных нетрадиционных средств физического воспитания, а также вале логическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры.

Задачи воспитания и развития детей:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей.

- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
- развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действия в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В программе учтены обще дидактические принципы:

- Доступность;
- Наглядность.
- Систематичность;
- Постепенность усложнения;
- Перспективность;
- Научность.

Для успешного обучения детей в программе используются игровые методы и приемы, так как игра является основным видом деятельности дошкольника.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старшего дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. 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.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются

эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Срок реализации программы: 1 год, занятия в кружке ОФП «Здоровый малыш» проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня не более 30 минут, учитывая возрастные особенности развития детей 6-7 лет.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет решить одну из главных задач - укрепить физическое и психическое здоровье детей, снизить заболеваемость.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (ФГОС ДО):

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Сбор овощей
2	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/и «Пожарные»
3	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Самый меткий»
4	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/и «Перелет птиц»
5	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Кто быстрее?»
6	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра «Мышеловка»
7	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Самолеты»
8	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра (по желанию детей)
9	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Веселые лыжи»
10	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Снежки»
11	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Метель и солнце»
12	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Биатлон»
13	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Хоккей»
14	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Волшебные елочки»
15	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра «Два Мороза»
16	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Передай мяч»
17	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	Эстафета «Кто быстрее?»
18	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Перестрелка»
19	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	Эстафета «Кто быстрее? (ходули)
20	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Передай мяч»
21	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра «Пингвины»

22	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «У медведя во бору»
23	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра «Перелет птиц»
24	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Пронеси волан»
25	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Будь внимателен»
26	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Будь внимателен»
27	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Шишки, желуди, орехи.
28	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Эстафета «Кто быстрее?»
29	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Десантники»
30	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «По тропинке»
31	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	П/игра «Рыбак и рыбки»
32	Общая физическая подготовка	1	0,3	0,7	П/игра «Охотники и звери»
	ИТОГО:	32			

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	*октябрь*	.		ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с мячами ОД. Дых. гимнастика.	физ. зал	Эстафета «Сбор овощей
2				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с гантелями ОД. Пальч .гимн.	физ. зал	П/и «Пожарные»
3				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с ленточками ОД. Дых. упр.	физ. зал	Эстафета «Самый меткий»
4				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с обручем ОД. Упр. «Цапля»	физ. зал	П/и «Перелет птиц»

5				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ. ОД. Дых.упр.	физ. зал	П/игра «Кто быстрее?»
6	*ноябрь*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с листочками ОД. Релаксация	физ. зал	П/игра «Мышеловка»
7				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ. ОД. Спокойная ходьба	физ. зал	П/игра «Самолеты»
8				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с мячами ОД.	физ. зал	П/игра (по желанию детей)
9	*декабрь*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с обручем ОД. Этюды «Зимние виды спорта»	физ. зал	Эстафета «Веселые лыжи»
10				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с мешочком ОД. Элементы йоги	физ. зал	П/игра «Снежки»
11				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ без предметов ОД.	физ. зал	П/игра «Метель и солнце»
12				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ парами ОД. Дых.упр.	физ. зал	Эстафета «Биатлон»
13	*январь*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ ОД.	физ. зал	Эстафета «Хоккей»
14				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с гимн. палкойОД. Массаж	физ. зал	П/игра «Волшебные елочки»
15				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с обручем ОД.	физ. зал	П/игра «Два Мороза»
16	*февраль*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с теннисным мячом ОД. Этюды	физ. зал	Эстафета «Передай мяч»

17				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с мячом ОД. Дых .упр.	физ. зал	Эстафета «Кто быстрее?»
18				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с Гимн .палкойОД. Самомассаж	физ. зал	П/игра «Перестрелка»
19				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ. ОД. Дых .упр.	физ. зал	Эстафета «Кто быстрее? (ходули)
20				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с мячом ОД. Упр. «Астра»	физ. зал	П/игра «Передай мяч»
21				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с обручем. ОД. Задание «Назови имя мамы»	физ. зал	П/игра «Пингвины»
22	*март*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ. ОД. «Как медведь весну встречал» Дых упр. «Цветок»	физ. зал	П/игра «У медведя во бору»
23				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ в парах. ОД.	физ. зал	П/игра «Перелет птиц»
24				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ. ОД. Гимнастика для глаз.	физ. зал	П/игра «Пронеси волан»
25				ООД под-групповое	1	НОД (сюжетное) «Космонавты»	физ. зал	П/игра
26	*апрель*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ со скакалкой. ОД. Релаксация.	физ. зал	П/игра «Будь внимателен»
27				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с гимнастическими палками ОД. Элементы йоги.	физ. зал	П/игра «Шишки, желуди, орехи)

28				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ на скамейке ОД. Самомассаж.	физ. зал	Эстафета «Кто быстрее?»
29	*май*			ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с гимнастическими палками. ОД. Спокойная ходьба.	физ. зал	П/игра «Десантники»
30				ООД под-групповое	1	НОД (сюжетное) «В весеннем лесу»	физ. зал	П/игра «По тропинке»
31				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ с обручем ОД. Пальчиковая гимнастика «Краб»	физ. зал	П/игра «Рыбак и рыбки»
32				ООД под-групповое	1	ОД. ОРУ ОД. Спокойная ходьба.	физ. зал	П/игра «Охотники и звери»

Минимальные результаты диагностики старшего дошкольного возраста:
Бег на 30 м – 7,9-7,5 с.
Прыжки в длину с места – 80-90 см.
Прыжок в длину с разбега -130-150 см.
Прыжок в высоту с разбега – 40 см.
Прыжок вверх с места – 25 см.
Прыжок в глубину – 40 см.
Метание предмета:
весом 200 гр. – 3,5-4 м.
весом 80 гр. - 7,5 м.
Бросание набивного мяча (1 кг.) – 2,5 см.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы организации детей старшего дошкольного возраста			
Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Интегрированная детская деятельность Игра Игровые упражнения Проблемная ситуация	Утренняя гимнастика Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе) Плавание Физическая культура Физкультурные	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Проблемная ситуация	Беседа Открытые просмотры Встречи по заявкам Физкультурный досуг Физкультурные праздники

Физкультминутка	упражнения Дыхательная гимнастика после дневного сна Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Поход 11.Каникулы		Консультативные встречи Встречи по заявкам Мастер – класс Поход

2.4 Содержание программы (планирование работы с детьми)

старшая группа, Октябрь		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Проверить навыки в беге на скорость (30 м), в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет по полным именам. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, в чередовании с прыжками на двух ногах. Бег в колонне. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (лит-ра № 1, стр. 18-19) ОД- 1) бег (30 м на стадионе) (промежуточная диагностика) 2) прыжки в длину с места. Эстафета «Передай мяч» (передача мяча над головой) Беседа «Полезные и вредные продукты питания». Дыхательные упражнения.
2	Проверить навыки в метании, прыжках в высоту с разбега на результативность, учить соблюдать и.п. при выполнении ОД и ОРУ, Воспитывать быстроту, выносливость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, по диагонали, в полуприсяде, с поворотом по сигналу. Боковой галоп со сменой направления. ОРУ - с мешочком (см. папку «Комплексы ОРУ») ОД: 1)метание (промежуточная диагностика) 2) прыжки в высоту с разбега, высота 40 см. Беседа «Любимая подвижная игра дома» П\игра «Мы веселые ребята» (см. картотеку п/игр). Пальчиковая гимнастика «Моя семья» (№ 8 стр.28) Спокойная ходьба. Д/з нарисовать дома картинку на тему «Спорт в моей семье».
3	Проверить навыки бросания мяча из-за головы на результативность, развивать воображение при выполнении этюдов, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Приветствие «Здравствуйте!». Беседа «Где мы живем?». Имитационная ходьба (езда на электричке, автобусе), бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья. ОУ - без предметов (см. папку «комплексу ОРУ») (упр. «Я плыву», «Я еду на велосипеде». ОД - 1) бросание набивного мяча из-за головы (промежуточная диагностика) П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (езда на самокатах) Дыхательные упражнения. Подведение итогов. Итоговое мероприятия: Викторина «Город, в котором я живу» (см. «Педагогическая копилка»)

4	Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, с крестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 1 стр.21) ОД -1) спрыгивание. Беседа «Опасности дома» (рассматривание дид. материала) см. № 10, стр.12-14. П/игра «Бездомный заяц» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги (выполнение асан). Итоги.
5.	Повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер, меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с разноцветными мячами (см. папку «комплексу ОРУ») ОД - 1) бросание мяча в корзину, 2) пробегание под вращающейся веревкой. П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). Спокойная ходьба. Анализ своих действий детьми.

старшая группа, Ноябрь		
№	Цель	Средства и методы реализации
1	ООД сюжетного характера «Мы - пилоты» (см. № 6 стр. 113 116) Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, продолжать совершенствовать основные движения, учить выполнять задания педагога в едином темпе, развивать быстроту и выносливость, знакомит с особенностями профессий.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, полоса препятствий по команде: коррекционная дорожка, бег «змейкой» между предметами,подлезание в ворота, , прыжки из обруча в обруч. Бег в колонне, бег с ускорением по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гантелями (лит-ра № 3, стр.29) ОД - 1)прыжок в высоту с разбега, 2)подтягивание на руках по скамейке. П/игра «Самолеты», «Пожарные» (лазание по гимнастической лестнице в командах). Итоговое мероприятие: Развлечение «Профессий в мире много» (см. «Педагогическая копилка»).
2	Повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг назад, выдерживать направление диагонали с ориентиром, развивать меткость, глазомер. Воспитывать доброжелательность, чувство ответственности за свои действия в команде.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами по команде, приставным шагом вперед, с хлопками, с крестным шагом, перестроения. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ - с ленточками (см. № 5 стр. 53) ОД - 1)лазание по веревочной лестнице, 2) про бегание подвращающуюся веревку. П/игра -эстафета «Чья команда самая меткая?» (2 команды, игроки бегут, останавливаются в обруче, бросают мяч в корзину, возвращаются и передают эстафету). П/игра (м.п.) «Назови города России». Спокойная ходьба, анализ детьми своих действий.

3	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, держать равновесие, учить соблюдать все фазы прыжка в длину с места, развивать быстроту, формировать целеустремленность, учить понимать значимость ЗОЖ.	Построение в шеренгу по росту. Расчет-задание: назвать птицу. Ходьба в колонне, с разным положением рук, на носках, на пятках, спиной вперед, перестроения. Бег в колонне, с ускорением по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 5 стр. 99) ОД - 1)вращение обруча. 2) упражнение «Цапля», 3)прыжки в длину с разбега. П/игра «Перелетные птицы» (перебежки)

старшая группа, Декабрь		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Продолжать формировать навык сохранения правильной осанки, обогащать запас двигательных навыков, выполнять перестроения, учить подлезать под гимнастическую скамейку боком, энергично отталкиваться во время прыжков, воспитывать внимание. Учить анализировать качество выполнения заданий.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по команде, по диагонали, приставной шаг боком со сменой направления. Боковой галоп со сменой направления по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с бумажными кленовыми листочками (лит-ра № 3 стр. 35) ОД - 1)прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 2) подлезание под гимнастическую скамейку боком, П/игра «Веселые лыжи». Спокойная ходьба. Релаксация
2	Учить выполнять задания по сигнальным картам, учить выполнять в беге ускорение, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в корзину, продолжат знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с разным положением рук, с крестным шагом вперед и назад, ходьба по сигнальным картам (светофор-красный – остановка, желтый – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, зеленый- ходьба). Бег в колонне, с ускорением по команде. Построение в звенья. ОРУ - с мячами (№ 5 стр. 97-98) ОД -1) ведение мяча правой и левой рукой в движении, 2) бросок мяча в корзину. П/игра-эстафета «Снежки» Беседа «Опасности на дорогах». (см. №10, стр.6-8). Дыхательные упр.
3	Продолжать учить выполнять перестроения по команде, выполнять передачу мяча от груди, сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перестроения: через центр по 3, построение в колонну, ходьба высоко поднимая колени, широким шагом. Боковой галоп со сменой направления. Построение в звенья. ОРУ - без предметов (см. № 5 стр. 27) ОД - 1) передача мяча в парах боковым галопом, 2) ходьба по перевернутой скамейке. П/игра «Метель и солнце» (см. картотеку п/игр). Дид. игра «Волшебный холодильник».
4	Совершенствовать виды основных движений, продолжать учить прыгать в высоту с разбега, учить	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Ходьба в колонне, со сменой ведущего, в чередовании с прыжками на двух ногах, игра «деревья – кусты». Бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья.

	выполнять вис на перекладине, упражнять в передаче мяча, продолжать знакомить с видами спорта.	ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 5 стр.67) ОД - 1)вис на гимнастической лестнице, 2)прыжки в высоту с разбега. Эстафета «Биатлон». Дид. игра «Назови вид спорта по предмету». Спокойная ходьба.

старшая группа, Январь		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	ООД сюжетного характера «Прогулка в зимний лес» (см. № 6 стр. 102-105) Цель: добиваться легкости ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой на протяжении всей деятельности, учить давать оценку своим действиям	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне. Имитационная ходьба, «ходьба лыжника», бег высоко поднимая колеи. ОРУ - без предметов (см. № 6 стр. 103) ОД -1) перебрасывание мячей через веревку в парах 2) подтягивание на руках на гимнастической скамейке, Эстафета «Хоккей», «Зайцы в лесу» (см. № 6 стр.104)
2	Упражнять в ходьбе и беге, учить выполнять повороты, ориентироваться в пространстве, учить выполнять массаж в парах, передавать мяч в парах, знакомить с зимними видами спорта, развивать быстроту, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Повороты по команде. Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, широким шагом, с разным положением рук. Бег в колонне, с ускорением по сигналу. ОРУ –с гимн. Палкой. ОД - 1) бросание мяча «змейкой», 2)подтягивание на спине по гимнастической скамейке. Эстафета «Биатлон» (ходьба на лыжах, бросание мяча в корзину) Дыхательные упражнения.
3	ООД сюжетного характера «Поход в лес на лыжах»» (см. № 6 стр. 141-143) Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в прыжках в длину с места.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, гимнастическая ходьба, в полуприсядь, выпадами. Бег в колонне, бег с за хлёстом голени. Построение в звенья. ОРУ - с обручем. (лит-ра № 5 стр.82-83) ОД – 1)прыжки в длину с места. 2) про бегание под вращающуюся веревку.П/игра «Два Мороза». Этюды «Зимние виды спорта». Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик» (см. № 8, стр.28)

старшая группа, Февраль		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Закрепить выполнение основных видов движений, учить понимать цель эстафет, доставить детям радость физической самореализации.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, с крестным шагом вперед, назад. Бег в колонне, в чередовании с прыжками на двух ногах, бег врассыпную, построение в колонну по росту. ОРУ - с теннисным мячом (лит-ра №1.стр.67-68) ОД - по карточкам (в парах). П/игра - эстафета «Передай мяч» (разными способами). Этюды «Покажи зимние виды спорта». Дидактическая игра

		«Верно- не верно» (картинки с одеждой ребенка).
2	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить правилам игры в волейбол, перемещению игроков на площадке во время игры, воспитывать быстроту, ловкость, желание победить.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, через центр по 3, перестроение в колонну, бег в колонне, бег с ускорением. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (лит-ра № 1 стр.61-62) ОД - «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам) П/игра -эстафета «Кто быстрее?» (прыжки на фитболе). П/игра (м.п.) «Назови мебель». Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.
3	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить ползать по-пластунски, выполнять вис на перекладине, развивать ловкость, умение манипулировать мячом.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Построение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук, в полуприсяде. Боковойгалоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ - с гимнастической палкой (лит-ра № 1 стр. 69-70) ОД - 1) ползание по-пластунски, 2) вис на двух руках на перекладине. П/игра «Перестрелка» (перебрасывание мячей через шнур). Спокойная ходьба. Самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»)
4	Упражнять в выполнении перестроений, выполнять комплекс аэробики в едином темпе, под муз .сопровождение, закрепить умение метать мешок, выполнять правильно хват по время выполнения виса, учить передавать эстафету, вызывать желание соревноваться.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег из стартового положения. Построение в звенья. ОРУ - комплекс аэробики. ОД - 1) метание, 2)вис на двух руках на перекладине. П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (ходули)

старшая группа, Март		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Добиваться легкости ходьбы и бега, продолжать учить передавать мяч от груди, Выполнять правильный хват руками и ногами во время лазания по канату, продолжать формировать навыки по уходу за физкультурным инвентарем, воспитывать организованность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет (называя животных). Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны, в 1 колонну. Ходьба в колонне, со сменой направления по сигналу, задание «живая лента» (приставной шаг боком). Бег в колонне, перепрыгивание через предметы. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (см. № 5 стр.) ОД -1) передача мячей в строю «змейкой» 2)лазание по канату. П/игра «Пингвины» Упр. для снятия напряжения и усталости «Астры» (лит-ра № 1 стр. 97)
2	Продолжать упражнять в разных видах ходьбы и бега, ориентироваться по залу, соблюдать при выполнении	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, высоко поднимая колени, по диагонали, с остановкой по сигналу, танцевальный шаг. Подскоки в колонне. Построение в звенья.

	задания диагональ, учить вращать обруч, учить анализировать свои действия.	ОРУ - с обручем (лит-ра № 8 стр. 201) ОД 1) вращение обруча, 2) перепрыгивание препятствия П/игра-эстафета №Кто быстрее?». Игра малой подвижности(релакс) «Добрые слова» (лит-ра № 1 стр.95) Дети садятся в круг. Педагог бросает мяч, а ребенок должен сказать ласковые слова о своей маме)
3	Приучать детей проявлять интерес к физическим упражнениям, стремиться улучшать двигательные умения, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. НОД сюжетного характера «Как медведь весну встречал» (Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», стр. 176) Ритмопластическое упр. «Медведь (см. «Педагогическая копилка») Дыхательное упр. «Цветок». Пальчиковая игра «Подснежник»
4	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, выполнять все задания в едином темпе, учить выполнять ОРУ в парах, развивать глазомер, меткость, продолжать знакомит с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, парами по команде, по коррекционной дорожке. Бег в колонне, «змейкой» между предметами. Построение в звенья. ОРУ - в парах (лит-ра № 1 стр. 27-28) ОД - 1)прокатить мяч и сбить кеглю, 2) лазание по гимнастической лестнице. П/игра «Перелет птиц». Дед. игра «Предметы личной гигиены».Спокойная ходьба.

старшая группа, Апрель		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа. ОРУ - с теннисным мячом (см. №8, стр.80-81) ОД -1) бросание теннисного мяча одной рукой, ловля двумя, Знакомство с бадминтоном, историей возникновения, правилами игры, атрибутами. П/игра-эстафета «Пронеси волан». Гимнастика для глаз (см. .№ 8, стр.227) «Неделя здоровья»
2	Приучать детей выполнять требования к более точному и правильному выполнению движений, следовать усвоенным правилам в игре, продолжать знакомить с окружающим миром, поддерживать интерес к событиям жизни страны.	НОД сюжетного характера «Полет на луну» (Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», ст. гр. стр. 199), «Юные космонавты» (см. № 6 стр. 143-146)
3	Совершенствовать виды ходьбы и бега, уверенно выполнять	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, по

	перестроения, следить за своей осанкой, учить анализировать свои действия и действия сверстников, воспитывать организованность, продолжать знакомить с правилами поведения на дороге. Соблюдать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	коррекционной дорожке, в чередовании с прыжками на двух ногах, с крестный шаг. Боковой галоп со сменой направления по сигналу. ОРУ - со скакалкой, сложенной вчетверо. ОД - 1) прыжки через скакалку. 2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки Эстафета «Кто быстрее?» П/игра «Будь внимателен» (исп. сигнальных карт: красный, желтый, зеленый). Релаксация.
4	Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, с крестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 1 стр.21) ОД -1) спрыгивание. Беседа «Опасности дома» (рассматривание дид. материала) см. № 10, стр.12-14. П/игра «Шишки, желуди, орехи» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги (выполнение асан). Итоги.
5	Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа. ОРУ на скамейке ОД 1) ползание по скамейке разными способами. Эстафета «Кто быстрее?» Самомассаж.

старшая группа, Май		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Проверить навыки в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, со сменой направления, широким шагом, выпадами, парами. Бег с за хлёстом голени. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками. ОД - 1) прыжки в длину с места (промежуточная диагностика), 2)бег (30м) П/игра «Десантники» (полоса препятствий в командах) Самомассаж. Спокойная ходьба.
2	Закрепить навыки ходьбы и бега, отметить количественные и качественные показатели, развивать воображение.	НОД сюжетного характера «В весеннем лесу» (лит-ра № 8 стр. 219, № 6 стр. 193-196) Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с заданием: по коррекционной дорожке, прыжок в высоту, подтягивание на гимнастической скамейке. Бег со сменой темпа по сигналу.

		Построение в звенья. ОРУ - без предметов ОД - 2) бросание набивного мяча (промежуточная диагностика) П/игра «Море волнуется» (этюд животные). Спокойная ходьба. Пальчиковая гимнастика «Цветок» (лит-ра № 8 стр.127)
3	Повторить виды ходьбы и бега, четко выполнять указания педагога, отметить количественные и качественные показатели, развивать воображение.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроения, ходьба с заданием. Бег со сменой темпа по команде. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 1 стр. 35-36) ОД -1) прыжки в высоту (промежуточная диагностика) 2) метание П/игра «Рыбак и рыбки». Беседа «Для чего нужна вода» . Спокойная ходьба. Тренинг «Морская звезда». Пальчиковая гимнастика «Краб», «Сороконожка» (см. № 8, стр.107)
4	Добиваться легкости ходьбы и бега, выполнять полосу препятствий в едином темпе, отметить количественные и качественные показатели промежуточной диагностики.	Построение в шеренгу по росту. Расчет «Назови цветок». Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег. Выбрасывая вперед прямые ноги. Построение в звенья. Музыкально – ритмическая композиция «Волшебный цветок». ОД - 1) прыжок в длину с разбега (промежуточнаядиагностика) 2) спрыгивание П/игра «Охотники и звери». Спокойная ходьба. Дыхательное упр. «Цветок» (см. «Педагогическая копилка»)

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Перечень используемой литературы

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз. в метод кабинете
1	Адашкявиче-не Э.Й.	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1992 г.	Методическое пособие	1
2	Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.	«Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома»	Москва Школьная Пресса, 207 г., 167 с.	Методическое пособие	1
3	Бабина К.С.	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1978 г.	Методическое пособие	1
4	Буцинская,П.П., Васюкова В,И., Лескова Г.П.	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1990 г.	Методическое пособие	1
5	Вавилова Е.Н.	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Москва, Просвещение, 1983 г.	Методическое пособие	1
6	Гаврилова В.В.	«Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»	Издательство «Учитель», Волгоград, 2009 г., - 188 с.	Методическое пособие	1
7	Громова О.Е.	«Спортивные игры для детей»	Москва, Творческий Центр «Сфера», 2008 г., -128 с.	Методическое пособие	1
8	Громова С.В.	«Здоровый дошкольник»	Калининград, 1997 г.	Программно-методические рекомендации	1
9	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура – дошкольникам» (младший возраст)	(Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999г.)	Программа	1
10	Дмитриев В.Н.	«Игры на свежем воздухе»	Москва, Издательский Дом МСП, 1998 г., 237 с.	Методическое пособие	1
11	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б	«Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст)	Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2000 г., 296 с.	Программно-методическое пособие	2

12	Картушина М.Ю.	«Зеленый огонек здоровья»	Москва, Творческий Центр Сфера, 2007 г., 208 с.	Программа	1
13	Коротков И.М	«Подвижные игры во дворе»	(Москва, Знание)	Методичес-кое пособие	1
14	Крусева Т.О.	«Справочник инструктора по физической культуре»	(Ростов-на-Дону, 2005 г.)	Методичес-кое пособие	1
15	Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.	«Школа здорового человека»	Москва Творческий Центр Сфера, 2006 г., 112 с.	Программа	1
16	Луури Ю.Ф.	«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	(Москва, Просвещение, 1991 г.)	Методичес-кое пособие	1
17	Муллаева Н.Б.	«Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников»	Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006 г., 160 с.	Учебно-методичес-кое пособие	1
18	Немеровский В.М., Прохорова М.В.	«Игровая гимнастика»	(Псков, 2005 г.)	Методическ ое пособие	1
19	Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М.	«Здоровячек»	Воронеж, 2007 г.	Практичес-кое пособие	1
20	Островская Л.Ф.	«Пусть ребенок растет здоровым»	(Москва, Просвещение)	Методичес-кое пособие	1
21	Пономарев С.А.	«Растите малышей здоровыми»	(Москва, «Спарт» , 1992 г.)	Методичес-кое пособие	1
22	Пономарев С.А.	«Для самых маленьких»	(Москва, «Знание»,1988г.)	Методиче-кое пособие	1
23	Сочеванова Е.А.	«Подвижные игры с бегом»	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 г., 48 с.	Методичес-кое пособие	1
24	Тарасова Т.А., Власова Л.С.	«Я и моё здоровье»	Москва, Школьная Пресса, 2008 г., 80 с.	Практичес-кое пособие	1
25	Тимофеева Е.А.	«Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»	(Москва, Просвещение, 1986	Методичес-кое пособие	1
26	Филиппова С.О.	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»(	Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2005 г.)	Методиче-кое пособие	1
27	Фомина А.И.	«Физкультурные занятия и спортивные	(Москва, Просвещение , 1974	Методическо - кое пособие	1

		игры в д/с.»	г.)		
28	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе»	(Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2000 г.)	Программа	1
29	Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. (Москва,	«Возрастная физиология и дошкольная гигиена»	Просвещение, 1990 г.)	Научно-методическо- кое пособие	1
30	Щетинин М.Н.	«Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»	(Москва, Айрис пресс, 2007 г.)	Научно-методичес-кое пособие	1
31	Шишкина В.А.	«Движение + движение»	(Москва, Просвещение , 1992 г.)	Научно-методичес-кое пособие	1
32	Яковлев В., Гриневский А.	«Игры для детей»	(Москва, ПО «Сфера», 1992 г.)	Научно-методическо е пособие	1
33	Яковлева Л.В., Юдина Р.А.	«Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»	Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004 г., 253 с.	Методичес-кое пособие	1
34	Яковлева Т.С.	«Здоровьесберега-ющие технологии воспитания в детском саду»	Москва, Школьная Пресса,2007 г., 48 с.	Методичес-кое пособие	1

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м)	Количество мест
1	Физкультурный зал	72	Рассчитан на проведение групповых занятий с детьми