

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 100**

**Рабочая программа
адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования МАДОУ д/с № 100
для детей с тяжелыми нарушениями речи**

**образовательная область
«Физическое развитие»**

**культурная практика
«Физическая культура»**

1 год обучения (дети 5-6 лет)

г. Калининград
2023год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей для детей с тяжелыми нарушениями речи 1 года обучения (5 до 6 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой МАДОУ № 100 для детей с тяжелыми нарушениями речи, с учетом федеральной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования.

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 25 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики, приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

Задачи:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

разивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

разивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески

использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относится к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образ жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врасыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врасыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед,

пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручем друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попаременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручем, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим

шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с коня (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о

стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

2. Планируемые результаты

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей

и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

3. Содержание программы Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1.	Встреча с осенью	Цель: упражнение в ходьбе между расставленными предметами; упражнение в беге «змейкой»; создание условий для проявления выносливости при выполнении упражнений.
2.	Встреча с осенью	Цель: упражнение в беге парами в разных направлениях; упражнение в беге парами по прямой; обучение детей самостоятельно выполнять двигательные задачи.
3.	Изучаем технику (проводится на спортивной площадке)	Цель: изучение с детьми простейших правил дорожного движения; умение детей кататься самостоятельно на трехколесном велосипеде. Плавно нажимая на педали поочередно то одной, то другой ногой; обучение детей езде по прямой с соблюдением правил дорожного движения.
4.	Идут осенние дожди	Цель: оздоровление организма ребенка с помощью имитационных движений и действий; совершенствование гигиенических навыков детей в игровой обстановке.
5.	Смешной фотограф	Цель: выполнение упражнений для рук с целью развития ловкости кисти, фаланг пальцев; обучение детей выполнению упражнения для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений; формирование осанки в упражнениях для туловища.
6.	Разноцветные автомобили (проводится на спортивной площадке)	Цель: умение легко бегать; упражнение в прыжках из обруча в обруч; ознакомление детей с понятием «шеренга».
7.	Дни недели	Цель: обучение детей выражать в движениях каждый день недели; упражнение в подбрасывании и ловле мяча; закрепление умения в подбрасывании мяча в игре «Салют».
8.	Тонкая рябина	Цель: обучение импровизации под мелодию песни; инсценирование с помощью различных пластических движений; вырабатывание умения двигаться легко и свободно под мелодию песни, выполняя движения.
9.	В осеннем лесу (проводится на спортивной площадке)	Цель: соблюдение определенных интервалов во время передвижения, не отставая от впереди идущего; упражнение в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед.
10.	Хотим быть стройными	Цель: формирование осанки в общеобразовательных упражнениях без предметов; обучение детей выполнять упражнения по рисунку (картинке); закрепление правильной осанки во время игры «Стоп».
11.	Путешественники.	Цель: упражнений в катании мяча; обучение детей бросать мяч о землю и ловить его; ознакомление детей с техникой метания

		мяча в цель во время игры «Попади в обруч».
12.	Метатели, бросатели и прочие кататели (проводится на спортивной площадке)	Цель: проводится на спортивной площадке). 1. упражнении в катании мяча; 2. обучение детей бросать мяч о землю и ловить его; 3. ознакомление детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч».
13.	Неделька	Цель: закрепление дней недели в стихах и движениях; упражнение в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; совершенствование у детей прыжковой выносливости.
14.	Осенние цветы	Цель: корректирование эмоционального поведения детей с помощью цветов; формирован движений на эмоциональном фоне восприятий и ощущений красоты слова, обращенного к цветку; выполнение движений в соответствии с характером музыки.
15.	Учимся прыгать в длину (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей взмахам рук вперед-вверх при отталкивании вовремя прыжка в длину; обучение принимать правильное положение тела во время полета; совершенствование техники прыжка.
16.	Ползаем, ползаем	Цель: упражнение в ползании; в лазанье; в подлезании.
17.	Поиграем в упражнения	Цель: формирование у детей правильной осанки; укрепление у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины; развитие умственных способностей у детей.
18.	Добрый доктор Айболит (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с закаливающими процедурами; формирование у детей культурно-гигиенических навыков; способствование профилактике простудных заболеваний.
19.	Стану ли я хорошо прыгать?	Цель: упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте; упражнений в подскоках с поворотами; обучение детей прыгать с высоты.
20.	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	Цель: упражнение в прыжках в длину с места; ознакомление детей с упражнением - прыжки со скакалкой; обучение детей перепрыгиванию через скакалки.
21.	Урожай, урожай! Что хочешь - выбирай (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие у детей способности координации движений; формирование представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; расширение представлений детей об осеннем труде людей.
22.	Осень в детском саду	Цель: ознакомление детей с общеразвивающими упражнениями нестандартного типа; упражнении в бросании и ловле легких предметов; сохранении равновесия при ходьбе по бревну.
23.	Забавные игры сегодня нас ждут	Цель: развитие у детей быстроты реакции, обучение регулированию внимания и мышечной деятельности, в зависимости от складывающейся игровой ситуации.
24.	Зверюшки, навострите ушки (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей передавать образ животного в движении; содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели.
25.	Провожаем птиц в полет	Цель: упражнения в ходьбе, в беге с различными заданиями; вырабатывать ловкость и быстроту реакции на изменение в окружающей среде.
26.	Строевые упражнения	Цель: закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; обучение детей строиться самостоятельно в колонны, совершенствовании строевых упражнений в играх.

27	Ледяные горошки (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнение в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение, соблюдать равновесие; упражнении в беге, в прыжках с препятствиями.
28.	Что мы делаем	Цель: выполнение с детьми общеразвивающих упражнений придуманных ими; ознакомление детей с понятиями «утро», «день», «вечер», «ночь»; обучение детей передаче воображаемых действий под музыкальное сопровождение.
29.	Доброе сердце	Цель: упражнение в ползании, лазанье, вырабатывании у детей осанки, развитие личностных качеств детей.
30.	Нас зовет футбольное поле (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей бегу в различных направлениях, в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг к другу.
31.	Посмотрим, скажем, сделаем	Цель: совершенствование у детей основных движений руками, ногами, туловищем.
32.	В городке веселых затей	Цель: обучение детей ориентировке на местности, умению быть организованными, проявлять ловкость и выносливость в играх.
33.	Давайте придумывать (проводится на спортивной площадке)	Цель: сохранение равновесия в упражнении с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове, на повышенной плоскости опоры, при ходьбе по линии; совершенствование изученных упражнений в равновесии в игровой форме.
34.	Давай потанцуем	Цель: обучение детей запоминанию последовательности плясовых движений; изменению темпа движения в соответствии с характером музыки; побуждение детей к импровизации танцевальных движений.
35.	Давайте придумывать	Цель: ознакомление детей с правилами поведения на улице в зимний период; упражнение в движениях на преодоление препятствий; совершенствование умений и навыков в упражнениях на равновесие.
36.	Давайте придумывать (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела в покое и движении, умение мягко приземляться в прыжках с высоты.
37.	Присмотрись	Цель: ознакомление детей с ходьбой, пригнувшись, крадучись, на носках; упражнение в беге с изменением направления движения по указанию воспитателя; совершенствование умения навыков
38.	Строевые упражнения	Цель: закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; продолжать обучать детей строиться самостоятельно в колонны.
39.	Зимовушка (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрое покрытие); умению детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи воли, с помощью упражнений на преодоление препятствий.
40.	Волшебная гостья.	Цель: упражнение в различных видах ритмичного бега и ходьбы; обучение детей акробатическим элементам, умениям и навыкам в лазании и перелезании.
41.	Снежки за окном	Цель: развитие ловкости рук в манипулировании с облегченными предметами; формирование умения и двигательных навыков в ловле облегченных предметов; воспитание самостоятельности в решении двигательных задач.
42.	На санках (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей катать друг друга на санках; ознакомление детей с играми и игровыми заданиями.
43.	Снежок мой дружок	Цель: ознакомление детей с правильным поведением в спортивном зале; упражнении в метании мешочеков в цель.

44.	Музыкальные тарелочки	Цель: упражнение в различных видах ходьбы и бега под музыкальное сопровождение; закрепление движений рук на координацию, используя нетрадиционные предметы; обучение прокатыванию мячей между предметами.
45.	Комочки снега (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; упражнения в метании снежков в цель.
46.	Хоровод в Новый год	Цель: обучение детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами; упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развитие координационных способностей, используя нетрадиционные подходы.
47.	Зимние ступеньки	Цель: обучение детей ходьбе по скамейке, сохранять равновесие.
48.	Зимние забавы (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей со спортивным инвентарем, применяемым в зимних «видах спорта; использованию элементов отдельных спортивных игр, развлечениях и забавах.
49.	Хоровод под Новый год (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие силовой выносливости, используя различные ситуации в игровой деятельности; обучение ориентировке в пространстве, ходить и бегать краудучись.
50	Зимушка-зима, спортивная пора	Цель: ознакомление детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; выработка умения и навыка самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.
51.	А за окном то дождь, то снег	Цель: ознакомление детей с загадками на зимнюю тему, различным движениям с клюшкой и шайбой, с доступными элементами акробатики.
52.	Вратарь (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с игрой «хоккей с шайбой на льду», показывая простейшие примеры и приемы бросков забрасывания предметов в ворота; организация упражнений в парах по теме.
53.	Прямая осанка	Цель: упражнение в ползании, лазанье, вырабатывании у детей осанки, развитие личностных качеств детей.
54.	Кто первый	Цель: ознакомление детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; упражнять в ловкости.
55.	Волшебные фанерки (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с играми - забавами, используя маленькие листы фанеры; развитие у детей умений приспосабливать предмет к своим действиям; развитие координационных способностей у детей.
56.	Январь на дворе	Цель: обучение детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; развитие у детей гибкости в упражнениях по образному представлению.
57.	Январь на дворе	Цель: обучение детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; развитие у детей гибкости в упражнениях по образному представлению.
58.	Футбол на льду (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей элементам спортивных упражнений в разных условиях, с разнообразными предметами; воспитание смелости, развитие приспособляемости организма.

59.	Прощание с январем	Цель: упражнение отдельных движений, разученных на занятиях в январе; закрепление умения и навыков детей при выполнении спортивных упражнений.
60.	Катаем снежный ком	Цель: упражнять в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.
61	Снежные строители (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие ловкости; воспитание воли, настойчивости в решении творческих и двигательных задач.
62.	Поход в зимний лес	Цель: обучение прыжкам на двух ногах — упражнение «Достань до шишки»; броски малого мяча вверх двумя руками.
63.	Весёлый мяч	Цель: отбивание мяча правой и левой рукой на месте; ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой.
64.	Санки, саночки (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие силовых качеств; ознакомление с игровыми упражнениями на санках.
65.	Не задень и пролезь	Цель: разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии.
66.	Будь внимателен	Цель: разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию.
67.	Строим крепость (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнение в метании в цель; ознакомление детей с игровыми упражнениями при выполнении основного движения при метании в цель.
68.	Конек-горбунок	Цель: обучение детей внимательному наблюдению за движениями животных; формирование у детей доброго отношения к животным.
69.	Хорошее настроение	Цель: добиваться соответственного и сознательного выполнения движений детьми.
70.	Мы на месте не стоим, вращаемся и бежим (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие прыжковых способностей в игре «Кто быстрее»; упражнение в выполнении движений с длинной скакалкой, в ходьбе и беге, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
71.	Будь сильным	Цель: обучение детей упражнениям на тренажерах, упражнениям с набивными мячами; воспитание скоростно-силовых качеств в подвижной игре «Кто скорее по дорожке».
72.	Традиции наших бабушек	Цель: знакомство детей с праздником «Пасха»; обучение детей выполнять упражнения с мячами.
73.	На зеленой травке, на лесной лужайке (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с явлениями природы; упражнения в ходьбе на длинные дистанции; совершенствование навыков лазанья в соответствующих условиях.
74.	Через кочки	Цель: обучение детей ходьбе через предметы, сохранять равновесие.

75.	По камушкам	Цель: обучать прыжкам с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; переползание на животе по гимнастической скамейке.
76.	Кто дальше (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучать метание мешочеков вдаль; перешагивание через бруски, справа и слева от него.
77.	Пролезь и не задень	Цель: упражнять в лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.
78.	Поймай мяч	Цель: ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке; перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.
79.	Поиграем вместе (проводится на спортивной площадке)	Цель: развивать внимание и ловкость в подвижных играх на улице.
80.	Сигнальщики	Цель: ходьба в колонне по одному за ведущим с флагком в руках; учить действовать по сигналу.
81.	Проползи	Цель: закреплять ползание по пластунски до обозначенного места.
82.	Попрыгунчики (проводится на спортивной площадке)	Цель: прыжки из обруча в обруч; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен.
83.	Весёлые ребята	Цель: ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой.
84.	Поймай обруч	Цель: учить прокатывать обруч друг другу; ознакомление с игровыми упражнениями.
85.	Сбей шишку (проводится на спортивной площадке)	Цель: метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
86.	Поднимись по лесенке	Цель: упражнять в лазание по гимнастической стенке одним и разными способами; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.
87.	Ловкие ребята	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.
88.	Будьте здоровы (проводится на спортивной площадке)	Цель: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух); разучивание новой русской народной игры.
89.	Мяч в кольцо	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.
90.	Пройди по канату	Цель: учить ходьбе по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.
91.	Лягушата (проводится на спортивной площадке)	Цель: повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
92.	Перебрось и поймай	Цель: упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
93.	Сбей кеглю	Цель: развитие глазомера, ловкости, внимания в спортивных играх с предметами.
94.	Беги быстрее (проводится на спортивной площадке)	Цель: продолжать обучать эстафетным играм.
95.	Прокати — не урони	Цель: развивать выносливость в беге; упражнять в прокатывании обрущей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

96.	С кочки на кочку	Цель: упражнять в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.
97.	Поиграем в бадминтон (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
98.	Слушай сигнал	Цель: построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу по сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.
99.	Не запутайся	Цель: ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке.
100.	Футбол на траве (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучать элементам игры в футбол с мячом; развивать силу удара по мячу.
101.	Мяч в корзину	Цель: упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
102.	Перебрось мяч	Цель: повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
103.	Кто дальше (проводится на спортивной площадке)	Цель: разучить прыжок в длину с места; следить за техникой выполнения упражнения.
104.	Подпрыгни выше	Цель: разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочеков в цель.
105.	Пройди парами	Цель: упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении.
106.	Забрось мяч (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнять в забрасывании мяча в корзину.
107.	Наперегонки	Цель: повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.
108.	Давайте поиграем	Цель: учить ловкости и внимательности в подвижных играх, действовать по сигналу; выполнять движения соответственно тексту.

4. Организационный раздел

*Материально-техническое оснащение программы
для старшей и подготовительной к школе групп*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скалакла короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	1
	Мяч - массажер		5
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
	Гантеля детские		6
Для общеразвивающих упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

Список методической литературы

1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 80с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. Младшая группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112с.
3. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 40с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 40с.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. .– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192с.
7. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96с.
8. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет – 2-е изд; испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
- 10.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3 лет- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 104с.
- 11.Арчек К., Сирадж И. Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2-х до 6-ти лет за счет двигательной активности/ Автор предисловия Э. Окли - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 64с.