

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОП ДО  
для детей второго года обучения (средняя группа)  
по образовательной области «Физическое развитие»  
физическая культура  
формирование начальных представлений о  
здоровом образе жизни  
срок реализации - 1 учебный год

Разработчик:  
инструктор по физ.культуре  
Лятун М.В.

г. Калининград, 2023 г.

## Пояснительная записка

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел ОП ДО МБДОУ д/с № 16. **Обязательная часть ОП ДО МБДОУ** детского сада №16 г. Калининграда разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

**В части, формируемой участниками образовательных отношений ОП ДО МБДОУ детского сада №16 г. Калининграда представлены следующие программы:**

*- Парциальная программа по социально-коммуникативному развитию и социальному воспитанию «Дорогою добра» Л.В. Коломийченко, Г.И. Чугаева, Л.И. Югова.- М.: ТЦ Сфера, 2017*

*- Парциальная образовательная программа «Умные пальчики: конструирование в детском саду». И. А. Лыкова - М.: Цветной мир, 2017*

Основу данной программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие», включающее в себя физическую культуру и формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. В данной рабочей программе раскрывается содержание физического развития дошкольников 4-5 лет. Здесь представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

**Целесообразная интеграция с образовательными областями** «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие».

### **Образовательная область «Физическое развитие».**

**Цель:** формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи образовательной деятельности**

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты образовательной деятельности**

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- 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 игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### **Направления физического развития**

| Выделенные направления (сферы, области) |                   |                               | 4-5 лет |
|---|-------------------|-------------------------------|---------|
| основная гимнастика                     | основные движения | бросание и катание (ловля с 2 | +       |

|   |   |                         |   |
|---|---|-------------------------|---|
|   |   | лет, метание с 3 лет)   |   |
|   |   | ползание, лазанье       | + |
|   |   | ходьба                  | + |
|   |   | бег                     | + |
|   |   | прыжки                  | + |
|   |   | прыжки со скакалкой     |   |
|   |   | упражнения в равновесии | + |
|   | общеразвивающие упражнения                                |                         | + |
|   | ритмическая гимнастика                                    |                         | + |
|   | строевые упражнения                                       |                         | + |
| подвижные игры                            |   |                         | + |
| спортивные упражнения                     | катание на санках   |                         | + |
| спортивные игры                           | городки   |                         |   |
|   | элементы баскетбола                                       |                         |   |
|   | бадминтон   |                         |   |
|   | элементы хоккея   |                         |   |
|   | элементы настольного тенниса                              |                         |   |
|   | элементы футбола  |                         |   |
| формирование основ здорового образа жизни |   |                         | + |
| активный отдых                            | физкультурные досуги (с 4 лет праздники)                  |                         | + |
|   | дни здоровья (туристические прогулки и экскурсии с 5 лет) |                         | + |

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье» (ФОП ДО п. 22.8 с.147-148), что предполагает:**

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя,

ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в

движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**Перспективное планирование ОД  
Физическая культура (обязательная часть)  
(2 год обучения)**

| №<br>но<br>д    | ТЕМА  | Образовательные<br>области и их<br>интеграции                          | Количество<br>часов | Планируемые результаты,<br>целевые ориентиры<br>дошкольного образования                      |
|-----------------|---|--|---------------------|--|
| <b>Сентябрь</b> |   |  |                     |  |
| 1.              | Физическое развитие<br>«Встреча с осенью»                       | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное<br>физическое развитие   | 20<br>минут         | Дети ходят змейкой между предметами. Сформирована выносливость при выполнении упражнений.    |
| 2.              | Физическое развитие<br><br>Беседа на тему:<br>«Это я – девочка, | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное | 20<br>минут         | Имеют представления между мальчиками и девочками.<br>Доброжелательно относятся друг к другу. |

|    |                                       |  |          |  |
|----|---------------------------------------|--|----------|--|
|    | это я – мальчик».                     | развитие.<br>Познавательное развитие   |          | Дети умеют ходить в колонне по одному. Умеют сохранять равновесие. Отталкиваются 2-мя ногами от пола, соблюдают точность при выполнении заданий.   |
| 3. | Физическое развитие»<br>«Осень. Лужи» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.                            | 20 минут | Дети сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, энергично отталкиваются от пола и мягко приземляются на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.  |
| 4. | Физическое развитие<br>"Грибы"        | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Познавательное развитие | 20 минут | Дети имеют представления о съедобных и несъедобных грибах.<br>Дети находят свое место в шеренге после ходьбы и бега, умеют приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг другу.            |
| 5  | Физическое развитие<br>«Мы в лесу»    | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.                            | 20 минут | Умеют ходить и бегать колонной по одному и в рассыпную.<br>Прыгают с продвижением вперед между предметами.<br>Проявляют интерес к физической культуре  |
| 6. | Физическое развитие<br>"Части тела"   | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Познавательное развитие | 20 минут | Дети имеют понятие о своём теле; о том, для чего нужна каждая часть тела.<br>Дети равномерно бегают с соблюдением дистанции; развита координация в движениях в прыжках с доставкой до предмета; лазают под шнур, не задевая его. |
| 7. | Физическое развитие<br>«Мы лягушки»   | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.                            | 20 минут | Дети энергично отталкиваются от пола и приземляются на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; прокатывают мяч, ползают на  |



|                |   |   |          |   |
|----------------|---|---|----------|---|
|                |   |   |          | четвереньках по прямой.   |
| 8.             | Физическое развитие<br>«Съедобное – несъедобное»  | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Познавательное развитие  | 20 минут | Дети различают и понимают «съедобное» и «несъедобное». Правильно разделяют и называют. Дети умеют действовать по правилам, обходить предметы, поставленных по углам площадки; подбрасывать и ловить мяч двумя руками; прыгать, точно приземляясь. |
| <b>Октябрь</b> |   |   |          |   |
| 9.             | Физическое развитие<br>«Мы привыкаем»             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное физическое развитие   | 20 минут | Дети бегают парами в разных направлениях, дети самостоятельно выполняют двигательные задачи.  |
| 10.            | Физическое развитие<br>«Идут осенние дожди».      | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие | 20 минут | Дети умеют оздоравливать организм с помощью имитационных движений и действий. Сформированы культурно-гигиенические навыки.  |
| 11.            | Физическое развитие.<br>«Разноцветные автомобили» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие                              | 20 минут | Дети легко бегают, прыгают из обруча в обруч, следят за положением своего тела при выполнении упражнений. Знают, что такое «шеренга».   |
| 12.            | Физическое развитие<br>«Осенний сад».             | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие | 20 минут | Дети знают сезонные изменения осенью, что нужно делать, чтобы укрепить организм. Соблюдают интервалы во время движений: прыгают на двух ногах с продвижением вперед.  |
| 13.            | Физическое развитие<br>«Осенние фантазии»         | Речевое развитие.<br>Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.                               | 20 минут | Дети умеют находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; прокатывать мяч друг другу, развивая точность  |

|               |  |  |          |  |
|---------------|--|--|----------|--|
|               |  |  |          | направления движения   |
| 14.           | Физическое развитие<br>«Осенние фантазии»        | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие. | 20 минут | Дети умеют ходьбе выполнять различные задания в прыжках, действовать по сигналу.   |
| 15.           | Физическое развитие<br>«День Народного Единства» | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие. | 20 минут | Ходят в колонне по одному, развит глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; прокатывают мяч в прямом направлении, лазают под дугу.  |
| 16.           | Физическое развитие<br>«День Народного Единства» | Речевое развитие.<br>Физическое развитие.<br>Социально-коммуникативное развитие  | 20 минут | Ходят в колонне по одному, развит глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; прокатывают мяч в прямом направлении, лазают под дугу.<br>Сформированы личностные качества, моральные ценности, выдержка, дружелюбие, интерес к спортивным играм. |
| <b>Ноябрь</b> |  |  |          |  |
| 17.           | Физическое развитие<br>«Музыкальная шкатулка»    | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие   | 20 минут | Дети умеют бегать под музыку между предметами; прыгать на двух ногах, удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.   |
| 18            | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие    | 20 минут | Умеют ходить и бегать по кругу, на носках; приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывать мяч.<br>Активизировалось желание заботиться о своем здоровье.  |
| 19            | Физическое развитие<br>«Неделя сочинялок»        | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое             | 20 минут | Умеют ходить и бегать с изменением направления движения; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; ползать на четвереньках  |

|     |  |  |          |   |
|-----|--|--|----------|---|
|     |  | развитие.  |          |   |
| 20. | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие.                      | 20 минут | Умеют ходить и бегать по кругу на носках; приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывать мяч.   |
| 21. | Физическое развитие<br>«Мы - одна большая семья» | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.                         | 20 минут | Умеют ходить и бегать с изменением направления движения; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; ползать на четвереньках.  |
| 22. | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.   | 20 минут | Дети умеют ходить и бегать с изменением направления движения; бросать и ловить мяч. Сформированы знания о значении здоровья, понимания необходимости занятий спортом, соблюдения личной гигиены, приобретения навыков в труде.                                      |
| 23. | Физическое развитие<br>«Не болей!»               | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие.                      | 20 минут | Дети ходят и бегают с остановкой по сигналу воспитателя; вползают на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; сохраняют с устойчивое равновесие.  |
| 24. | Физическое развитие                              | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети ходят и бегают с остановкой по сигналу воспитателя; вползают на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; сохраняют с устойчивое равновесие. Сформированы элементарные навыки гигиены; дети знают о необходимости содержать тело в чистоте. |

| <b>Декабрь</b> |  |  |          |   |
|----------------|--|--|----------|---|
| 25.            | Физическое развитие<br>«Будьте осторожны!» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие                           | 20 минут | У детей развита внимательность при выполнении заданий в ходьбе и беге; сохраняется устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развита ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.  |
| 26.            | Физическое развитие                        | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие                            | 20 минут | Сформировано внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; сохраняется устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развита ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.<br>Сформированы спортивные и двигательные навыки у детей. |
| 27.            | Физическое развитие<br>«Мы все умеем»      | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                           | 20 минут | Дети перестраиваются в пары на месте; прыгают с приземлением на полусогнутые ноги; развит глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.   |
| 28             | Физическое развитие                        | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие                           | 20 минут | Дети перестраиваются в пары на месте; прыгают с приземлением на полусогнутые ноги; развит глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br>Сформировано понимание о профилактике и предупреждении заболеваний.  |
| 29.            | Физическое развитие<br>«В гостях у сказки» | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие. | 20 минут | Дети ходят в колонне по одному; развита ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; ползают на четвереньках.  |

|               |   |  |          |   |
|---------------|---|--|----------|---|
| 30.           | Физическое развитие                           | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.   | 20 минут | Дети ходят в колонне по одному; развита ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; ползают на четвереньках.<br>У детей есть потребность в движении. Развита ловкость, выносливость, чувство дружбы.<br>Совершенствуются двигательные навыки и умения |
| 31.           | Физическое развитие<br>«Мы большие»           | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие.                      | 20 минут | Выполняют действия по заданию воспитателя в ходьбе и беге; правильно держат хват рук за края скамейки при ползании на животе; выполняют упражнение в равновесии.  |
| 32.           | Физическое развитие                           | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Выполняют действия по заданию воспитателя в ходьбе и беге; правильно держат хват рук за края скамейки при ползании на животе; выполняют упражнение в равновесии.  |
| <b>Январь</b> |   |  |          |   |
| 33.           | Физическое развитие<br>«Активный образ жизни» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие   | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; делают упражнения в прыжках.  |
| 34.           | Физическое развитие                           | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие  | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; делают упражнения в прыжках.<br>Бросают мяч вверх и   |

|     |   |   |          |  |
|-----|---|---|----------|--|
|     |   |   |          | ловят его двумя руками.<br>Различают спортивные снаряды для упражнений.  |
| 35. | Физическое развитие<br>«Моя Родина»         | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                              | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  |
| 36. | Физическое развитие                         | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и отбивают малый мяч одной рукой о пол, держат равновесие-ходьба на носках между предметами.   |
| 37. | Физическое развитие<br>«Красота спасет мир» | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.    | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; выполняют задание в прыжках.<br>Дети правильно ухаживают за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), есть понимание почему необходимо беречь зубы с детства.<br>Правильно называть предметы туалета. |
| 38. | Физическое развитие                         | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                              | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу  |
| 39. | Физическое развитие<br>«Буквоград»          | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.                             | 20 минут | Делают упражнение в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развита ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br>Сформирована у детей потребность в движении.   |

|                |  |  |          |  |
|----------------|--|--|----------|--|
|                |  |  |          | Умеют выполнять основные виды движений, развита выносливость, ловкость, смекалка.  |
| 40.            | Физическое развитие                              | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети прыгают на двух ногах через шнуры, прокатывают мяч друг другу.  |
| <b>Февраль</b> |  |  |          |  |
| 41.            | Физическое развитие<br>«Дружные ребята»          | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие   | 20 минут | Ходят и бегают враспынную между предметами; ловят мяч двумя руками; закреплена навык ползания на четвереньках.   |
| 42.            | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие   | 20 минут | Умеют метать в вертикальную цель, ползают по гимнастической скамейке, прыгают на двух ногах.   |
| 43.            | Физическое развитие<br>«Сильные, смелые, ловкие» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.   | 20 минут | Дети ходят с изменением направления движения; ползают в прямом направлении, выполняют прыжки между предметами.   |
| 44.            | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие.                      | 20 минут | Ползают по гимнастической скамейке, держат равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. Сформирована потребность в движении. Развита ловкость, выносливость, чувство дружбы, двигательные навыки и умения |
| 45.            | Физическое развитие<br>«Путешествие по городу»   | Физическое развитие.<br>Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное  | 20 минут | Ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бега враспынную; выполняют упражнение в равновесии и прыжках.  |

|             |  |   |          |  |
|-------------|--|---|----------|--|
|             |  | ое развитие.  |          |  |
| 46.         | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.  | 20 минут | Ходят и бегают по кругу с изменением направления движения и бега враспынную; выполняют упражнение в равновесии и прыжках. Знают правила поведения на дороге, на улице в городе.  |
| 47.         | Физическое развитие<br>«В цирке»                 | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.   | 20 минут | Выполняют упражнение в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; прыгают в длину с места, бросают мяч через сетку.  |
| 48.         | Физическое развитие                              | Физическое развитие.<br>Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 10 минут | Выполняют упражнение в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; прыгают в длину с места, бросают мяч через шнур. Прокатывают мяч друг другу.<br>Сформировано представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. |
| <b>Март</b> |  |   |          |  |
| 49          | Физическое развитие<br>«Такие разные слова»      | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие  | 20 минут | Дети ходят и бегают по кругу, а также с выполнением задания; прокатывают мяч между предметами; ползают на животе по скамейке.  |
| 50.         | Физическое развитие                              | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие   | 20 минут | Дети ходят и бегают по кругу, а также с выполнением задания; прокатывают мяч между предметами; ползают по скамейке с опорой на колени и ладони.<br>Держат равновесие.  |
| 51.         | Физическое развитие<br>«Мой любимый детский сад» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.  | 20 минут | Ходят и бегают враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; ползают по скамейке «по-медвежьему»;   |



|     |   |   |          |   |
|-----|---|---|----------|---|
|     |   |   |          | Выполняют упражнения в равновесии и прыжках.  |
| 52. | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Ходят и бегают врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; умеют лазать по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии и прыжках. Положительная динамика в понимании ценности здоровья, потребность быть здоровым, стремление беречь своё здоровье. |
| 53. | Физическое развитие<br>«Растем здоровыми»       | Физическое развитие. Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.    | 20 минут | Дети ходят и бегают в колонне по одному, врассыпную; выполняют задания на равновесие и прыжки.  |
| 54. | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                              | 20 минут | Дети ходят и бегают в колонне по одному, врассыпную; выполняют задания на равновесие и прыжки.<br>Сформированы знания о полезных продуктах, о пользе фруктов для здоровья человека, называют овощи и фрукты.  |
| 55. | Физическое развитие<br>«Путешествие по планете» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие.                             | 20 минут | Дети ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, ходят и бегают врассыпную. Метают мешочки в горизонтальную цель; умеют занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.  |
| 56. | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, ходят и бегают врассыпную. Метают мешочки в горизонтальную цель; умеют занимать правильное исходное положение в прыжках в   |

|               |   |   |          |   |
|---------------|---|---|----------|---|
|               |   |   |          | длину с места.  |
| <b>Апрель</b> |   |   |          |   |
| 57.           | Физическое развитие<br>«Такие разные звуки»     | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие                              | 20 минут | Ходят и выполняют задания по сигналу воспитателя; развита ловкость и глазомер при метании на дальность, ползают на четвереньках   |
| 58.           | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие                               | 20 минут | Ходят и выполняют задания по сигналу воспитателя; развита ловкость и глазомер при метании на дальность, ползают на четвереньках.  |
| 59.           | Физическое развитие<br>«В гостях у Самоделкина» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                              | 20 минут | Дети ходят и бегают враспынную; выполняют упражнения в равновесии и прыжках.  |
| 60.           | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети ходят и бегают враспынную; выполняют упражнения в равновесии и прыжках. Имеют представления о вредных привычках и свое отношение к ним.  |
| 61.           | Физическое развитие<br>«Будьте добры»           | Физическое развитие.<br>Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие. | 20 минут | Умеют энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, правильно замахиваться при метании мешочков на дальность, соблюдать дистанции во время передвижения и построения.  |
| 62.           | Физическое развитие                             | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.                              | 20 минут | Умеют энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, правильно замахиваться при метании мешочков на дальность, соблюдать дистанции во время передвижения и построения.<br>Выполнять правила в игре «Воробышки и автомобили» |

|            |  |   |          |  |
|------------|--|---|----------|--|
| 63.        | Физическое развитие<br>«Мы спортсмены»     | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие.                         | 20 минут | Ходить и бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Прыгать в длину с места, перебрасывать мяч друг другу, метать правой и левой рукой на дальность, ползать по скамейке на животе, прыгать через скамейку.                                     |
| 64.        | Физическое развитие                        | Физическое развитие.<br>Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Ходить и бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Прыгать в длину с места, перебрасывать мяч друг другу, метать правой и левой рукой на дальность, ползать по скамейке на животе, прыгать через скамейку. Имеют представления о видах спорта. |
| <b>Май</b> |  |   |          |  |
| 65.        | Физическое развитие<br>«В мире животных»   | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие  | 20 минут | Дети ходят парами, сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыгают в длину с места, прокатывают мяч между кубиками  |
| 66.        | Физическое развитие                        | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие   | 20 минут | Дети умеют ходить и бегать со сменой ведущего, правильно прыгают в длину с места; развита ловкость в упражнениях с мячом.  |
| 67.        | Физическое развитие<br>«В городе мастеров» | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие<br>Физическое развитие.  | 20 минут | Дети умеют ходить и бегать со сменой ведущего, правильно прыгают в длину с места; развита ловкость в упражнениях с мячом.  |
| 68.        | Физическое развитие                        | Речевое развитие<br>Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое                                   | 20 минут | Дети ходят с высоким подниманием колен, бегают враспынную, ползают по скамейке; метают в вертикальную цель.  |

|     |   |  |          |  |
|-----|---|--|----------|--|
|     |   | развитие.  |          |  |
| 69. | Физическое развитие<br>«Что мы знаем и умеем» | Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.                                | 20 минут | Дети ходят с высоким подниманием колен, бегают врассыпную, ползают по скамейке; метают в вертикальную цель.<br>Прыгают через короткую скакалку.<br>Крутят обруч.             |
| 70. | Физическое развитие                           | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.<br>Физическое развитие                              | 20 минут | Дети ходят и прыгают с выполнением заданий; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.<br>Прыгают через короткую скакалку. Крутят обруч.      |
| 71. | Физическое развитие<br>«Мир вокруг нас»       | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети ходят и бегают с выполнением заданий; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре в лазании на гимнастической стенке.                                |
| 72. | Физическое развитие                           | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.<br>Познавательное развитие.<br>Физическое развитие. | 20 минут | Дети прыгают в длину с места, перебрасывают мяч друг другу, метают правой и левой рукой на дальность, ползают по скамейке на животе, прыгают через скамейку в игре «Удочка». |

### Расчет времени ОД

| Физическое развитие | Занятий в неделю | Кол-во недель | Всего занятий | Астрономическое время |          |
|---------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|----------|
|                     |                  |               |               | В неделю              | В год    |
| Физическая культура | 2                | 36            | 72            | 40 мин                | 1440 мин |
| всего               | 2                | 36            | 72            | 40 мин                | 1440 мин |

### Литература:

1. ОП ДО МБДОУ д/с № 16
2. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
3. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы

- оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
  5. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
  6. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
  7. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 416 с.
  8. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1983. - 192с.
  6. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.