

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОП ДО  
для детей третьего года обучения(старшая 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 5-6 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.

Подготовка ребенка к школе осуществляется и на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности.

**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, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **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)			5-6 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		+
спортивн ые упражнен ия	катание на санках		+
спортивн ые 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 совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на

3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, 6

поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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 педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год,

продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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

№ од	ТЕМА	Образовательные области и их интеграции	Количество часов	Планируемые результаты, целевые ориентиры дошкольного образования
<b>Сентябрь</b>				
1.	Физическое развитие «Пойдем в гости»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	25 минут	Дети умеют бегать в колонне по одному, в враспынную; сохраняют устойчивое равновесие; прыгают с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.
2.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	25 минут	Дети умеют бегать в колонне по одному, в враспынную; сохраняют устойчивое равновесие; прыгают с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.
3.	Физическое развитие «Семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Умеют ходить и бегать между предметами; ходят на носках; развита



		Физическое развитие.		координация движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.
4.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие		Умеют ходить и бегать между предметами; ходят на носках; развита координация движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх
5.	Физическое развитие «Осень»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Дети умеют ходить с высоким подниманием колен, умеют непрерывно бегать продолжительностью до 1 минуты; ползают по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывают мяч вверх. Развита ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
6.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Дети умеют ходить с высоким подниманием колен, умеют непрерывно бегать продолжительностью до 1 минуты; ползают по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывают мяч вверх. Развита ловкость и устойчивое равновесие при
7.	Физическое развитие «Осень»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Умеют бегать с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; пролезают в обруч боком, не задевая за его край; делают упражнения в равновесии и прыжках.
8.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Умеют бегать с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; пролезают в обруч боком, не задевая за его край; делают упражнения в равновесии и прыжках.

<b>Октябрь</b>				
9.	Физическое развитие «Дождь, деревья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	25 минут	Дети умеют бегать продолжительностью до 1 минуты; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; прыгать и перебрасывать мяч.
10.	Физическое развитие	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Дети умеют бегать продолжительностью до 1 минуты; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; прыгать и перебрасывать мяч.
11.	Физическое развитие. «Я в мире человека»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Делают поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; бегают с преодолением препятствий; делают упражнение в прыжках с высоты; развита координация движений при перебрасывании мяча
12.	Физическое развитие.	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Делают поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; бегают с преодолением препятствий; делают упражнение в прыжках с высоты; развита координация движений при перебрасывании мяча
13.	Физическое развитие. «Мой дом. Мой город»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Ходят с изменением темпа движения; развита координация движений и глазомер при метании в цель; выполняют упражнения на равновесие.
14.	Физическое развитие.	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Ходят с изменением темпа движения; развита координация движений и глазомер при метании в цель; выполняют упражнения на равновесие.

15.	Физическое развитие «Мой дом. Мой город»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Умеют ходить парами; умеют лазать вобруч; выполняют упражнения на равновесие.
16.	Физическое развитие	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Умеют ходить парами; умеют лазать вобруч; выполняют упражнения на равновесие.
<b>Ноябрь</b>				
17.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Умеют ходить с высоким подниманием колен; выполняют упражнения в равновесии, развита координация движений; перебрасывают мячи в шеренгах.
18.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Умеют ходить с высоким подниманием колен; выполняют упражнения в равновесии, развита координация движений; перебрасывают мячи в шеренгах.
19.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят с изменением направления движения, бегают между предметами; умеют прыгать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползают по гимнастической скамейке и едут мяч между предметами.
20.	Физическое развитие «Мы - одна большая семья»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие.	25 минут	Умеют ходить с изменением темпа движения, бегать между предметами, держат равновесие; самостоятельно выполняют упражнения с мячом.
21.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Умеют ходить с изменением темпа движения, бегать между предметами, держат равновесие; самостоятельно выполняют упражнения с мячом.

22.	Физическое развитие «Не болей!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Ходят с выполнением действий по сигналу воспитателя; делают упражнения в равновесии и прыжках.
23.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие		Ходят с выполнением действий по сигналу воспитателя; делают упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Декабрь</b>				
24.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети умеют сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; ходят по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; умеют самостоятельно перебрасывать мяч.
25.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети умеют сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; ходят по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; умеют самостоятельно перебрасывать мяч.
26.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; самостоятельно прыгают попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; делают упражнение в ползании переброске мяча.
27.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят и бегают по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; самостоятельно прыгают попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; делают упражнение в ползании переброске мяча.
28.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое	25 минут	Ходят и бегают в рассыпную; умеют ловить

	«Зима»	развитие Социально-коммуникат. развитие.		мяч, развита ловкость и глазомер; ползают по гимнастической скамейке; выполняют упражнение в сохранении устойчивого равновесия.
29.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят и бегают в рассыпную; умеют ловить мяч, развита ловкость и глазомер; ползают по гимнастической скамейке; выполняют упражнение в сохранении устойчивого равновесия.
30.	Физическое развитие «Зима»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Умеют ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, бегают в рассыпную; лазают на гимнастическую стенку; делают упражнение в равновесии и прыжках.
31.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Умеют ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, бегают в рассыпную; лазают на гимнастическую стенку; делают упражнение в равновесии и прыжках. движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
<b>Январь</b>				
32.	Физическое развитие «Новый год к нам пришёл»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети самостоятельно ходят и бегают между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; умеют прыгать с ноги на ногу, забрасывают мяч в кольцо.
33.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	25 минут	Дети самостоятельно ходят и бегают между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; умеют прыгать с ноги на ногу, забрасывают мяч в кольцо.
34.	Физическое	Речевое развитие	25 минут	Самостоятельно ходят и

	развитие «Обитатели уголкаприроды»	Социально- коммуникативное развитие Физическое развитие.		бегают по кругу; выполняют прыжок в длину сместа; выполняют упражнение в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
35.	Физическое развитие	Физическое развитие.Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают по кругу; выполняют прыжок в длину сместа; выполняют упражнение в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
36.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Физическое развитие.Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают междупредметами; перебрасывают мяч друг другу; выполняют задание в равновесии.
37.	Физическое развитие	Физическое развитие.Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают междупредметами; перебрасывают мяч друг другу; выполняют задание в равновесии.
38.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают по кругу; выполняют упражнение в равновесии и прыжках; лазают по гимнастической стенке, не пропускаяреек.
39.	Физическое развитие	Физическое развитие.Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают по кругу; выполняют упражнение в равновесии и прыжках; лазают по гимнастической стенке, не пропускаяреек.
<b>Февраль</b>				
40.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети самостоятельно ходят и бегают врассыпную; продолжительностью до 1 минуты; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; выполняют упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
41.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-	25 минут	Дети самостоятельно ходят и бегают врассыпную;

		коммуникативное развитие. Физическое развит		продолжительностью до 1 минуты; сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; выполняют упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
42.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают по кругу, взявшись за руки; ходят в рассыпную; сформирован навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; лазают под дугу и отбивают мяч о землю.
43.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развит	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают по кругу, взявшись за руки; ходят в рассыпную; сформирован навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; лазают под дугу и отбивают мяч о землю.
44.	Физическое развитие «Профессии»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Умеют ходить и бегать между предметами; метают в вертикальную цель; лазают под палку и перешагивают через нее.
45.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развит	25 минут	Умеют ходить и бегать между предметами; метают в вертикальную цель; лазают под палку и перешагивают через нее.
46.	Физическое развитие «Профессии»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Умеют в непрерывно бегать, лазают по гимнастической лестнице, не пропуская реек; выполняют упражнение в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; выполняют задания в прыжках и с мячом.
47.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-	25 минут	Умеют в непрерывно бегать, лазают по

		коммуникативное развитие. Физическое развит		гимнастической лестнице, не пропуская реек; выполняют упражнение в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; выполняют задания в прыжках и с мячом.
48.	Физическое развитие «Посуда + материалы для посуды	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Выполняют упражнение в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; умеют ходить по канату (шнуру) с мешочком на голове; выполняют прыжки и перебрасывания мяча, развита ловкость и глазомер.
<b>Март</b>				
49.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Выполняют упражнение в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; умеют ходить по канату (шнуру) с мешочком на голове; выполняют прыжки и перебрасывания мяча, развита ловкость и глазомер.
50.	Физическое развитие «Мамин праздник»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегут по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; прыгают в высоту с разбега. Выполняют упражнения: метание мешочков в цель, ползание между предметами.
51.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегут по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; прыгают в высоту с разбега. Выполняют упражнения: метание мешочков в цель, ползание между предметами.
52.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое	25 минут	Ходят со сменой темпа движения; умеют ползать



	«Весна»	развитие Социально-коммуникативное развитие.		по гимнастической скамейке, выполнять упражнение в равновесии и прыжках
53.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят со сменой темпа движения; умеют ползать по гимнастической скамейке, выполнять упражнение в равновесии и прыжках
54.	Физическое развитие «Весна»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Ходят с перестроением в колонну под два (парами) в движении; метают в горизонтальную цель; выполняют упражнения в лазаньи и равновесии.
55.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят с перестроением в колонну под два (парами) в движении; метают в горизонтальную цель; выполняют упражнения в лазаньи и равновесии.
56.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Самостоятельно бегут и ходят по кругу; выполняют упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; самостоятельно делают упражнение в прыжках иметании.
<b>Апрель</b>				
57.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Самостоятельно бегут и ходят по кругу; выполняют упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; самостоятельно делают упражнение в прыжках иметании.
58.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	25 минут	Ходят и бегают между предметами; выполняют упражнение с короткой скакалкой; умеют прокатывать обруч.
59.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Ходят и бегают между предметами; выполняют упражнение с короткой скакалкой; умеют прокатывать обруч.
60.	Физическое	Физическое	25	Ходят и бегают колонной

	развитие «Будьте добры»	развитие.Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	минут	по одному составкой по команде воспитателя; метают в вертикальную цель, развита ловкость и глазомер; выполняют упражнение в ползании и сохраненииустойчивого равновесия.
61.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Ходят и бегают колонной по одному составкой по команде воспитателя; метают в вертикальную цель, развита ловкость и глазомер; выполняют упражнение в ползании и сохраненииустойчивого равновесия.
62.	Физическое развитие «Транспорт»»	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают между предметами; сформированы навыки лазанья по гимнастической стенке; выполняют упражнения в сохранении равновесия и прыжках.
63.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Самостоятельно ходят и бегают между предметами; сформированы навыки лазанья по гимнастической стенке; выполняют упражнения в сохранении равновесия и прыжках.
64.	Физическое развитие «Насекомые»	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети ходят и бегут с поворотом вдругую сторону по команде воспитателя; сохраняют равновесие наповышенной опоре; выполняют упражнения в прыжках и с мячом.
<b>Май</b>				
65.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие. Физическое развитие	25минут	Дети ходят и бегут с поворотом вдругую сторону по команде воспитателя; сохраняют равновесие наповышенной опоре; выполняют упражнения в прыжках и с мячом
66.	Физическое развитие «Цветы»	Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие	25 минут	Дети ходят и бегут в колонне поодному с перешагиванием через предметы; прыгают в длину

		Физическое развитие.		с разбега;выполняют упражнение в перебрасывании мяча.
67.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети ходят и бегут в колонне поодному с перешагиванием через предметы; прыгают в длину с разбега;выполняют упражнение в перебрасывании мяча.
68.	Физическое развитие «Лето»	Физическое развитие.Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	25 минут	Дети ходят и бегают между предметами колонной по одному и в рассыпную; развита ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; самостоятельно выполняют упражнения в равновесии и с обручем.
69.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Дети ходят и бегают между предметами колонной по одному и в рассыпную; развита ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; самостоятельно выполняют упражнения в равновесии и с обручем.
70.	Физическое развитие «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	Физическое развитие Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	25 минут	Бегают на скорость; самостоятельно выполняют игровые упражнения с мячом и в прыжках.
71.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	25 минут	Умеют ходить с изменением темпа движения; сформирован навык ползания по гимнастической скамейке на животе; выполняют прыжки между предметами.
72.	Физическое развитие «Лето»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	25 минут	Умеют ходить с изменением темпа движения; сформирован навык ползания по гимнастической скамейке на животе; выполняют прыжки между предметами.

## Расчет времени ОД

Физическое развитие	Занятий в неделю	Кол-во недель	Всего занятий	Астрономическое время	
				В неделю	В год
Физическая культура	2	36	72	50 мин	1800 мин
всего	2	36	72	50 мин	1800 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., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 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.