

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОП ДО
для детей четвертого года обучения
(подготовительная к школе 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 6-7 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 детей с помощью упражнений основной гимнастики, 2

развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые результаты образовательной деятельности

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

Направления физического развития

Выделенные направления (сферы, области)	6-7 лет
---	---------

основная гимнастика	основные движения	бросание и катание (ловля с 2 лет, метание с 3 лет)	+
		ползанье, 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, коммуникативности,

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 создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с

остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и

техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в 7

предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

3) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Перспективное планирование ОД
Физическая культура (обязательная часть)
(4 год обучения)

№ од	ТЕМА	Образовательные области и их интеграции	Количество часов	Планируемые результаты, целевые ориентиры дошкольного образования
Сентябрь				
1.	Физическое развитие «День знаний. Школа».	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	30 минут	Дети умеют бегать в колонне по одному, умеют переходить с бега на ходьбу; сохраняют равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре. Развита точность движений при переброске мяча.
2.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	30 минут	Дети умеют бегать в колонне по одному, умеют переходить с бега на ходьбу; сохраняют равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре. Развита точность движений при переброске мяча.
3.	Физическое развитие «Моя Семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Умеют бегать равномерно с соблюдением дистанции; развита координация движений в прыжках с доставанием до предмета; выполняют упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
4.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	30 минут	Умеют бегать равномерно с соблюдением дистанции; развита координация движений в прыжках с доставанием до предмета; выполняют упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
5.	Физическое развитие «Осень (признаки, огород, овощи)»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят и бегают с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развита ловкость в упражнениях с мячом, координация движений в задании на равновесие; самостоятельно выполняют упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
6.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят и бегают с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развита ловкость в упражнениях с мячом, координация движений в задании на равновесие; самостоятельно выполняют упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

7.	Физическое развитие «Осень»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Выполняют упражнение в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыгают через шнуры.
8.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Выполняют упражнение в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыгают через шнуры.
Октябрь				
9.	Физическое развитие «Осень» (деревья, дары леса)	Речевое развитие Социально-коммуникативное физическое развитие	30 минут	Сформированы навыки ходьбы и бега между предметами; выполняют упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развита ловкость в упражнении с мячом.
10.	Физическое развитие	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Сформированы навыки ходьбы и бега между предметами; выполняют упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развита ловкость в упражнении с мячом.
11.	Физическое развитие. «Осень» (деревья, дары леса)	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Умеют ходить с изменением направления движения по сигналу; сформирован навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развита координация движений в упражнениях с мячом.
12.	Физическое развитие.	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Умеют ходить с изменением направления движения по сигналу; сформирован навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развита координация движений в упражнениях с мячом.
13.	Физическое развитие . «Одежда, обувь»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Дети ходят с высоким подниманием колен; выполняют упражнения в ведении мяча; ползании; сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

14.	Физическое развитие. «Труд взрослых» (сельскохозяйственные профессии)	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Дети ходят с высоким подниманием колен; выполняют упражнения в ведении мяча; ползании; сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
15.	Физическое развитие «День Народного Единства. Русская народная культура»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Сформирован навык ходьбы со сменой темпа движения. Умеют бегать врассыпную, ползают на четвереньках с дополнительным заданием; выполняют упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
16.	Физическое развитие «День Народного Единства. Русская народная культура»	Речевое развитие. Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Сформирован навык ходьбы со сменой темпа движения. Умеют бегать врассыпную, ползают на четвереньках с дополнительным заданием; выполняют упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
Ноябрь				
17.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Сформирован навык ходьбы и бега по кругу; умеют ходить по канату (или толстому шнуру): умеют энергично отталкиваться в прыжках через шнур: умеют играть в эстафету с мячом.
18.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Сформирован навык ходьбы и бега по кругу; умеют ходить по канату (или толстому шнуру): умеют энергично отталкиваться в прыжках через шнур: умеют играть в эстафету с мячом.
19.	Физическое развитие «Птицы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят с изменением направления движения; прыгают через короткую скакалку; бросают мяча друг другу; ползают по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
20.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Дети ходят с изменением направления движения; прыгают через короткую скакалку; бросают мяча друг другу; ползают по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
21.	Физическое развитие «Мы - одна большая семья»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Умеют ходить и бегать «змейкой» между предметами; самостоятельно ведут мяч с продвижением вперед; лазают под дугу, соблюдают равновесие.

22.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Умеют ходить и бегать «змейкой» между предметами; самостоятельно ведут мяч с продвижением вперед; лазают под дугу, соблюдают равновесие.
23.	Физическое развитие «Не болей!»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Сформирован навык ходьбы и бега между предметами, развита координация движений и ловкость; выполняют лазанье по гимнастическую стенке переход с одного пролета на другой; выполняют упражнения в прыжках и на равновесие.
24.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Сформирован навык ходьбы и бега между предметами, развита координация движений и ловкость; выполняют лазанье по гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; выполняют упражнения в прыжках и на равновесие.
Декабрь				
25.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Дети умеют ходить с различными положениями рук, бегать враспынную; с сохранением равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развита ловкость в упражнениях с мячом.
26.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Дети умеют ходить с различными положениями рук, бегать враспынную; с сохранением равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развита ловкость в упражнениях с мячом.
27.	Физическое развитие «Домашние животные и их детеныши»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, прыгают на правой и левой ноге попеременно; выполняют упражнения в ползании и эстафету с мячом.
28.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, прыгают на правой и левой ноге попеременно; выполняют упражнения в ползании и эстафету с мячом.

29.	Физическое развитие «Зима»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникат. развитие.	30 минут	Ходят с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; делают упражнение в подбрасывании малого мяча, развита ловкость и глазомер; в ползают на животе, выполняют упражнения на равновесие.
30.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Ходят с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; делают упражнение в подбрасывании малого мяча, развита ловкость и глазомер; в ползают на животе, выполняют упражнения на равновесие.
31.	Физическое развитие «Зима»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Ходят и бегают по кругу с поворотом в другую сторону; ползают по скамейке «по-медвежьи»; выполняют упражнение в прыжках и на равновесие.
32.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Ходят и бегают по кругу с поворотом в другую сторону; ползают по скамейке «по-медвежьи»; выполняют упражнение в прыжках и на равновесие.
Январь				
33.	Физическое развитие «Новый год к нам пришёл»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Ходят и бегают по кругу, а также врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; выполняют упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыгают на двух ногах через препятствие.
34.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	30 минут	Ходят и бегают по кругу, а также врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; выполняют упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыгают на двух ногах через препятствие.
35.	Физическое развитие «Обитатели уголка природы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Умеют ходить с выполнением заданий для рук; прыгают в длину с места; развита ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
36.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	30 минут	Умеют ходить с выполнением заданий для рук; прыгают в длину с места; развита ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
37.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное	30 минут	Ходят и бегают с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развита ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; умеют лазать

		развитие.		под шнур.
38.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	30 минут	Ходят и бегают с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развита ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; умеют лазать под шнур.
39.	Физическое развитие «Комнатные растения»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Ходят и бегают с изменением направления движения; ползают на четвереньках; выполняют упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
40.	Физическое развитие	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	30 минут	Ходят и бегают с изменением направления движения; ползают на четвереньках; выполняют упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Февраль				
41.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Умеют сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, сформирован навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; выполняют упражнения в бросании мяча, развита ловкость и глазомер.
42.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Умеют сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, сформирован навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; выполняют упражнения в бросании мяча, развита ловкость и глазомер.
43.	Физическое развитие «Наш детский сад»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Умеют ходить и бегать с выполнением упражнений для рук; прыгают с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); выполняют упражнение в переброске мяча; лазают в обруч (или под дугу).
44.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Умеют ходить и бегать с выполнением упражнений для рук; прыгают с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); выполняют упражнение в переброске мяча; лазают в обруч (или под дугу).
45.	Физическое развитие «Профессии»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное	30 минут	Ходят со сменой темпа движения; делают упражнение в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; на

		развитие.		сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
46.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Ходят со сменой темпа движения; делают упражнение в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
47.	Физическое развитие «Профессии»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Ходят в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползают на четвереньках между предметами; выполняют упражнения на равновесие и прыжки.
48.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Ходят в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползают на четвереньках между предметами; выполняют упражнения на равновесие и прыжки.
Март				
49.	Физическое развитие «Посуда + материалы для посуды»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Ходят и бегают между предметами; сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; выполняют задание в прыжках, эстафету с мячом.
50.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Ходят и бегают между предметами; сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; выполняют задание в прыжках, эстафету с мячом.
51.	Физическое развитие «Мамин праздник»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Ходят в колонне по одному, бегают в рассыпную; выполняют упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом
52.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Ходят в колонне по одному, бегают в рассыпную; выполняют упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
53.	Физическое развитие «Весна»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-	30 минут	Самостоятельно ходят с выполнением заданий; выполняют упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель; выполняют упражнения в ползании и на

		коммуникативное развитие.		сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
54.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Самостоятельно ходят с выполнением заданий; выполняют упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель; выполняют упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
55.	Физическое развитие «Весна»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Самостоятельно ходят и бегают с выполнением задания; лазают по гимнастической стенке; выполняют упражнения на равновесие и прыжки.
56.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Самостоятельно ходят и бегают с выполнением задания; лазают по гимнастической стенке; выполняют упражнения на равновесие и прыжки.
Апрель				
57.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Самостоятельно выполняют игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
58.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Самостоятельно выполняют игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
59.	Физическое развитие «Мама, папа, я – семья»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Выполняют упражнения в ходьбе и беге: прыгают в длину с разбега, перебрасывают мяч друг другу.
60.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Выполняют упражнения в ходьбе и беге: прыгают в длину с разбега, перебрасывают мяч друг другу.
61.	Физическое Развитие «Будьте добры»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие	30 минут	Ходят в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); метают мешочки на дальность, ползают
62.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-	30 минут	Ходят в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два);

		коммуникативное развитие. Физическое развитие		метают мешочки на дальность, ползают.
63.	Физическое развитие «Транспорт »»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Самостоятельно ходят и бегают с выполнением заданий; выполняют упражнения на равновесие, в прыжках ис мячом.
64.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Самостоятельно ходят и бегают с выполнением заданий; выполняют упражнения на равновесие, в прыжках ис мячом.
Май				
65.	Физическое развитие «Насекомы е»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Выполняют упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; вбросании малого мяча о стенку.
66.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Выполняют упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; вбросании малого мяча о стенку.
67.	Физическое развитие «Цветы»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие.	30 минут	Дети ходят и бегают со сменой темпа движения, прыгают в длину с места; выполняют упражнения с мячом.
68.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Дети ходят и бегают со сменой темпа движения, прыгают в длину с места; выполняют упражнения с мячом.
69.	Физическое развитие «Лето»	Физическое развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	30 минут	Дети ходят и бегают в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; метаю мешочки на дальность, в прыжках, в равновесии.
70.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое	30 минут	Дети ходят и бегают в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; метаю мешочки на дальность, в прыжках, в равновесии.

		развитие		
71.	Физическое развитие	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	30 минут	Самостоятельно ходят и бегают с выполнением заданий по сигналу; выполняют упражнения в лазаньи на гимнастической стенке; делают упражнения в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
72.	Физическое развитие «Лето»	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие.	30 минут	Выполняют игровые упражнения с ходьбой и бегом; самостоятельно выполняют задания с мячом.

Расчет времени ОД

Физическое развитие	Занятий в неделю	Кол-во недель	Всего занятий	Астрономическое время	
				В неделю	В год
«Физическое развитие»	2	36	72	60 мин	2 1 6 0 мин
всего	2	36	72	60 мин	2160 мин

Литература:

1. ОП ДО МБДОУ д/с № 16.
2. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1983. - 192с.
3. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с.
5. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
6. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
7. 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.