

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 77

Согласована
На педагогическом совете
МАДОУ ЦРР д/с № 77
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77
_____ О.М.Тихонова
«24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ ЦРР Д/С № 77
по образовательной области «Физическое развитие»
«Физическая культура»
4-й год обучения (воспитанники 5-6 лет)

Составители программы:
Смирнова С.Л., заместитель заведующего
Семенова С.Ю., инструктор по физической культуре

Калининград
2023

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-го года обучения группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет.

Программа разработана с учетом содержания федеральной образовательной программы дошкольного образования и является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 77.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы:

- показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 25 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цели: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

Задачи:

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.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 5-6 лет выражаются в следующем:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Имеет хорошую координацию движений, сохраняет устойчивое равновесие при катании на двухколесном велосипеде, самокате.
- Владеет элементами спортивных игр: баскетбола, футбола.
- С удовольствием участвует в эстафетах, проявляет инициативу.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание
1 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)
3	1. Подвижная игра с бегом «Караси и щука». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля с хлопками.
4 5	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)
6	1. Подвижная игра с бегом «мы веселые ребята» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
7 8	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда
9	1. Подвижная игра с прыжками «Не оставайся на полу» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом Прокатывать правой и левой ногой в заданном направлении
10 11	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
12	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 10 раз подряд); удар о землю и ловля
13 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу

15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с прыжками «Удочка». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – перестроение в колонну по двое
16 17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки в длину с разбега
19 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение с мячом – отбивание о землю в ходьбе 3. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)
22 23	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Упражнения в прыжках: Прыжки на одной ноге поочередно 3. Упражнения в лазании: пролезание в обруч боком.
25 26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур
27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с метанием «Попади в обруч». 2. Прыжки на двух ногах на месте разными способами. 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
28 29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
31 32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)
33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая - назад)

34 35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе
36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба с высоким подниманием колен, змейкой, мелким и широким шагом
37 38	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»
39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Мышеловка». 2. Игра «Саный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу
40 41	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги
42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с прыжками «Кто сделает меньше прыжков». 2. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги
43 44	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м).3. Упражнение «Крокодил».4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)
45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)
46 47	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой -«Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания
48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу,
49 50	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал - садись».2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет».

	5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8. «Паутинки» (обручи, ленты)
51	1. Упражнения, имитирующие ходьбу на лыжах: скользящий шаг. 2. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
52 53	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку(40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками
54	1. Упражнения в ходьбе по уменьшенной площади. 2. Упражнение в перебрасывании мяча друг другу из-за головы. 3. Игра «Найдем кролика»
55 56	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч
57	1. Упражнения в ходьбе со сменой ведущего. 2. Метание снежков на дальность 3. Игра «Лошадки»
58 59	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове
60	1. Упражнения в ходьбе с перешагиванием через снежные кирпичики. 2. Метание снежков «Сбей кеглю» 3. Игра «Найди себе пару»
61	1. Игровое упражнение «Туннель» 2. Подвижная игра «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
62 63	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой -«Ловкий хоккеист».2. «Догони пару».3. «Снайперы» (кегли, 4. «Точный пас».5. «Мороз - красный нос».6. «Жмурки».7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси - не урони».3. «Пробеги - не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом»
64	1. Игровое упражнение на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Игровое упражнение - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
65 66	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров
67	1. Подвижная игра на ориентировку «Самолеты». 2. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая - назад)
68 69	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.

	<p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>
70 71	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>
72	<p>1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета».</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).</p> <p>3. Игра «Пустое место»</p>
73 74	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пробеги - не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях».</p> <p>5. «Ловишки с мячом».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели».</p> <p>3. «Мяч от пола».</p> <p>4. «Через тоннель».</p> <p>5. «Больная птица».</p> <p>6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>
75	<p>1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю».</p> <p>2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.</p> <p>3. Эстафета парами</p>
76 77	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом</p>
78	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот».</p> <p>2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>3. Игровое упражнение «Пронеси мяч»</p>
79 80	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>
81	<p>1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».</p> <p>2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями.</p> <p>3. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед</p>
82 83	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</p>
84	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».</p> <p>2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне.</p> <p>3. Обучение прыжкам через скакалку</p>
85 86	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам»(из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».2. «Пробеги - не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень - корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>

87	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове 3. Прыжки через скакалку
88 89	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы
90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) 3. Прыжки через скакалку
91 92	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега
93	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки боком через 5-6 предметов
94 95	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега
96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг 3. Прыжки боком через 5-6 предметов
97 98	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
99	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Прыжки в длину с места
100 101	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг
102	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны 3. Прыжки в длину с места
103 104	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой
105	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнздышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу,

	зигзагообразно 3. Прыжки в длину с разбега
106 107	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»
108	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки». 2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами 3. Прыжки в длину с разбега

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	39
2.	Спортивная площадка	140
3.	Детский спортивный комплекс	

4.2. Методическое обеспечение

№ п/п	Автор	Название	Издание
1	Л.И.Пензулаева	«Физическая культура в детском саду. Старшая группа».	М.: Мозаика – Синтез 2015
2	Л.Д. Глазырина	Физическая культура дошкольникам	М.: Гуманит .Изд. Центр ВЛАДОС, 2001г
3	Т.Барышникова	«Игры на воздухе»	СПб: Кристалл, КОРОНА принт, 1998

4.3. Средства обучения

№	Наименование	Количество
1	Скамейка гимнастическая	2
2	Мат	2
3	Батут	1
4	Мягкие дорожки	2
5	Тоннель	1
6	Настенная лесенка (шв. стенка)	1
7	Стойка баскетбольная	1
8	Массажер для ног	2
9	Ленты разноцветные	40
10	Гимнастические палки короткие	27
11	Гимнастические палки длинные	11
12	Дорожка «Змейка» для профилактики плоскостопия	1
13	Канат	1
14	Мешочки для метания (150-300 гр.)	40
15	Мячи резиновые малые	27

16	Мячи средние	16
17	Мячи большие	20
18	Кегли	16
19	Кубики	20
20	Маски для подвижных игр	20
21	Перчатки для подвижных игр	5
22	Обруч малый	15
23	Обруч большой	16
24	Скакалка длинная	21
25	Скакалка короткая	23
26	Палатка для хранения мячей	1
27	Корзины для хранения	4
28	Дуга	4
29	Фитболы	15
30	Клюшки	9
31	Ракетки	11
32	Ходули	4
33	Баскетбольные мячи	2
34	Конусы	7
35	Пирамидки большие	2
36	Шарики для сухого бассейна	80
37	Гантели	30
38	Мячи для большого тенниса	40
39	Погремушки для ОРУ	40
40	Платочки для игр	40
41	Секундомер	1
42	Султанчики	40