

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 57

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
«23» августа 203 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ д/с № 57
Майсиеня /Майсиеня Т.Ю./
Приказ № 198-о от «23» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Пятый год освоения образовательной области, срок реализации – 9 месяцев.

Разработчики:
инструкторы по физической
культуре Бочарова Е.В.,
Гладышева И.А.

Калининград
2023

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022 г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022 г. № 955) и представляет собой локальный акт муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда детского сада № 57, составлена с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 57.

Цель реализации программы: приобретение дошкольниками 6-7 лет двигательного опыта, связанного с выполнением упражнений; приобретение физических качеств, способствующих формированию опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Задачи реализации программы:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, 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;
- *способствовать развитию способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции

- движений в заданных условиях); развитию обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения;
- *формировать предпосылки двигательной рефлексии, психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.

Содержание данной программы составлено с учетом следующих принципов:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип преемственности.

Программа адресована дошкольникам 6-7 лет. В содержании программы учитываются возрастные психофизические особенности (характеристики) детей этого возраста.

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны — реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех—пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут

выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности контролируя их и изменения.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физической развития старшего дошкольника.

В этом возрасте игра продолжает оказывать свое влияние на детское развития. Однако к концу дошкольного детства качественно меняют ее содержание и формы (игра все более глубоко отражает взаимоотношения взрослых, в ней возрастает доля инициатив ребенка, она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность и т.д.; дети в некоторых случаях начинают отдавать предпочтение играм с правилами, осваивают дидактические игры; интенсивно развивается режиссерская игр возникают новые виды игр: игры-фантазирования и др.).

В то же время к числу основных источников психического развития прибавляется учение (его элементарные формы в более ранних возрастах не обладали такой значимостью. У детей зарождается бескорыстный «теоретический» интерес к новым знаниям и умениям, складываются обобщенные формы познания. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессов (восприятия, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения.

Срок реализации программы – 9 месяцев. Основная форма организации образовательной деятельности по освоению рабочей программы – занятие. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 30 минут; таким образом, программа рассчитана на 108 занятий в учебном году.

Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые
- качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских
- пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Результаты освоения рабочей программы отслеживаются в рамках педагогической диагностики, основным методом которой является наблюдение.

2. Содержательный раздел

Рабочая программа «Физическое развитие» включает в себя следующее содержание: 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.

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;

*ходьба с имитацией движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, циркуль; игровые упражнения «Живая линейка», «Рисуем многоугольники», «Богатыри выходят из мор», «Фехтовальщики» и др.;

*задания на ориентировку в пространстве: ходьба по лабиринтам с использованием простой графической схемы; самостоятельное составление графической схемы и ее использование при ходьбе; «Место сбора»; изображение плана ближайшей местности следами на влажном песке; групповое упражнение «Превращения фигур» (ходьба по контурам круга, кривой, прямой, треугольника, прямоугольника — с изменением направления по команде); ходьба и бег с преодолением реальных (кубики, набивные мячи и др.) и воображаемых препятствий, с сохранением скорости движения (вхождение в образ лошадки, кораблика, бороздящего волны, и т. п.); высота препятствий может варьироваться от 10 до 20 см;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, 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; смещающая 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 шнуре, 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; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

* упражнения и задания на развитие мелких мышц руки: комплекс игровых упражнений «теневой театр» (проекция на экран подвижных комбинаций сложенных пальцев); игровое упражнение с музыкальным сопровождением «клавиши и струны» (имитация игры на клавишных и щипковых музыкальных инструментах); физкультминутки для развития пальцевой моторики: «до» и «ворота», «цветок», «зайцы», «кошка и козленок», «птички», «кошка и собачки»; отдельные игровые упражнения для пальцев с изображением движений и форм живых и не живых объектов: «собака», «мышка», «зайка и ушки», «скворечник», «шарик», «елка», «корзинка», «курочка клюет зернышки», «кран», «подарок»; самостоятельное придумывание детьми вариантов такого изображения;

*упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики: демонстрация (на картинках и на живом примере) распознавание общего выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.); его самостоятельное воспроизведение (по замыслу); создание

первоначального представления о соотношении мимики, жеста и позы; передача через них целостного внутреннего состояния (настроения);

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.

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 коня 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 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.

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.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

*Катание на роликовых коньках. Формирование первоначальных умений и навыков катания на роликовых коньках постановка и основные движения ног, сохранение правильной позы и равновесия, разбег, выполнение поворотов, торможение; развитие легкости соответствующих движений; концентрация внимания на ее ощущении.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, обезжая препятствие, на скорость.

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. Даёт 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 спортивны 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.

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 социальность.

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.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Методы и приемы освоения содержания данной программы:

- **наглядные:** наблюдение, использование иллюстративно-наглядного материала, рассматривание, демонстрация, использование ИКТ;
- **словесные:** рассказ педагога, объяснение, сравнение, беседа с детьми, постановка проблемных вопросов, чтение детской литературы;
- **практические:** обследовательские действия, упражнения, элементарные опыты, поисковые действия, продуктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование и пр.);
- **игровые:** игровые ситуации, образные игры-имитации, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры.

Учебно-тематический план

Этапы занятия	<i>Сентябрь</i>			
	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку</i>			
Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег вразсыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег вразсыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег вразсыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег вразсыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м). 4. Прыжки в длину с разбега	1. Диагностика: - бег на скорость 30 м; - метание мешочка вдаль	1. Метание мяча в цель. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4. Прыжки в высоту с места	1. Диагностика: - прыжки в длину с места; - метание в цель
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мяч по кругу»	«Мы веселые ребята»	«Мы веселые ребята»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова)	Ходьба по стене равновесия	Дыхательное упражнение «Погонщики» (А. Н. Стрельникова)	Бег с расслабленными руками

	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»		Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики» Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку</i>			
Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.	Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.	1. Диагностика: - прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча о стену и ловля его после удара о землю.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками).	1. Ходьба и бег по бровкам (расстояние - 6 м). 2. Броски мяча через волейбольную сетку 2 руками в парах 3. Эстафета на самокатах
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Парный бег»	«Парный бег»	«Мышеловка»

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова) Ритмическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по извилистой дорожке	Релаксация	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений
----------------------	--	------------------------------	------------	---

Этапы занятия	Октябрь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи : закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания</i>			
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травянистому покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травянистому покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на	1. Метание мешочеков вдаль. 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом».	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.	1. Метание мешочеков вдаль до отметки: - красный флагок -6 м; - синий -7 м; - зеленый -8 м.

	двух и на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую	3. Прыжки через песчаный валик (высота - 20 см)	4. Пролезание в «トンнель» (из обручем)	2. Ходьба и бег по бровкам (расстояние - 7 м)
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Голова и хвост дракона»	«Встречные перебежки»	«Встречные перебежки»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Погонщики» Стэп-аэробика Пальчиковый массаж.	Ходьба «Найди листья с разных деревьев»	Дыхательное упражнение «Обними плечи» Ритмическая гимнастика Точечный массаж.	Ходьба с разным положением рук
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи : закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания</i>			
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травянистому покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой на сигнал	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут	Ходьба в колонне, ходьба и бег по травянистому покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.	1. Ориентирование на участке. 2. Ходьба до указанного места, где	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение	1. Прыжки в длину с места.

	3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой	спрятана «карта». 3. Выполнение заданий, указанных в «карте».	мяча ногой между предметами). 4. Эстафета с кубиком на ракетке	2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Найди себе пару»	«Наседка и курица»	«Наседка и цыплята»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка»	Свободное завершение	Игра «Попади не глядя»	Эксперимент «Дыхание»

Ноябрь				
Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражняться в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручем, ползании по скамейке с мешочком на спине</i>			
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением с рук и ног.	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением с рук и ног.	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с	1. Бег из положения стоя спиной к направлению движения. 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	1. Прыжки в высоту с места через песочные валики, листья, ветки (высота 15-20 см, 5 прыжков подряд).

	продвижением вперед	другую сторону площадки»		2. Метание мяча в цель
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Перебрось мяч через сетку»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Обними плечи» Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж.	Ходьба с имитацией движений кошки	Дыхательное упражнение «Кошка» Восточная гимнастика Школа малого мяча.	Ходьба по извилистой дорожке
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражняться в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шину, прокатывании обручем, ползании по скамейке с мешочком на спине</i>			
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением с рук и ног.	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением с рук и ног.	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Подъем на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 2. Подъем и спуск по лестнице равновесия	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Бросок битой (игра «Городки»). 4. Эстафета «Пингвиненок»	1. Прыжки на одной ноге попеременно. 2. Игра «Футбол»

	боком, приставным шагом, через кубики.			
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Медведь и пчелы»	«Кот и мыши»	«Кот и мыши»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Маятник головой» Стэп-аэробика Точечный массаж.	Бег семенящим шагом	Психогимнастика М. И. Чистяковой	Ходьба в полуприседе

Этапы занятия	Декабрь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролетом; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие</i>			
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди.	Сюжетное занятие «В зоопарке». 1. Деление на команды. 2. Игры-эстафеты «Кто	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах	1. Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям. 2. Перепрыгивание

	3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую нога, другая махом, перешагивая снизу - сбоку скамейки. 4. Эстафета «Передал - садись»	далльше прыгнет?», «Кто быстрее бегает?»	(расстояние - 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	через бревно. 3. Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20 см)
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Лиса и зайцы»	«Охотники и звери»	«Охотники и звери»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение	Дыхательное упражнение «Маятник головой» Стэп-аэробика Гимнастика для глаз. Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба змейкой «Течет ручей»
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролетом; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие</i>			
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом.	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в I; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом.
Общеразвивающие упражнения	С короткими лентами	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры,	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подбрасывание волана ракеткой от бадминтона.	1. Метание снежков в цель. 2. Прыжки на 2 ногах через снежный ров

	обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через дуги. 4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.	встретиться-разойтись. 2. Прыжки на одной ноге через начертанные на снегу (земле) линии (5 шт., расстояние 40 см)	4. Эстафета на самокатах	(ширина 50 см)
Подвижные игры	«Зайцы и лиса»	«Мяч водящему»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Повороты головой» Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по разным грунтам	Игра «Минеры»	Ходьба скользящим шагом

Этапы занятия	Январь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку</i>			
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом».	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом»	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	Без предметов
Основные виды движений	1. Метание мешочеков в цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (высота - 40 см). 3. Перешагивание через дугу (высота - 40 см). 4. Ползание по скамье с мешочками на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении	1. Ходьба скользящим шагом. 2. Упражнение «Кто больше сделает шагов?» 3. Упражнение «Парные догонялки»	1. Прыжки в длину с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 4. Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч	1. Ходьба скользящим шагом. 2. Упражнение «Кто больше сделает шагов?». 3. Упражнение «Парные догонялки»
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Санный поезд»	«Чья команда быстрее построит дворец»	«Санный поезд»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Насос» Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба, имитирующая скольжение лыжника	Дыхательное упражнение «Поворот головой» Восточная гимнастика Упражнения для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба, имитирующая скольжение лыжника
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку</i>			
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4.	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4.	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба

	Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом»		Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом»	
Общеразвивающие упражнения	С обручем'	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 2. Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед	1. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3 м). 2. Перепрыгивание через снежный вал (высота 20 см)	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой). 4. Эстафета «Заброс мяч в кольцо»	1. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок в группировке сбоку. 2. Спрыгивание со снежного вала в круг, начертанный на земле
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Два мороза»	«Сохрани пару»	«Снежки»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Насос» Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Бег семенящим шагом	Релаксация	Ходьба по извилистой дорожке

Этапы занятия	Февраль			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: упражняться в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в даль</i>			

Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег сгибанием деревьев, валов, снежных построек	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег сгибанием деревьев, валов, снежных построек
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками	Сюжетное занятие «Взятие снежной крепости» 1. Ходьба «След в след». 2. Метание в крепость снежками (мешочками). 3. Прыжки через ров. 4. Ходьба приставным шагом через валы	1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 4. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки. 2. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках
Подвижные игры	«В чьей команде меньше мячей»	-	«Мы веселые ребята»	«Мы веселые ребята»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение занятия	Дыхательное упражнение «Ушки» Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по рыхлому снегу
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)

Задачи	<i>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в даль</i>			
Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег сгибанием деревьев, валов, снежных построек	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег сгибанием деревьев, валов, снежных построек
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 3. Ходьба на носках между брусками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове	1. Скольжение по ледяным дорожкам «Не сломай снежок», «Чья льдинка дальше проскользит»	1.Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4. Эстафета «Через тоннель»	1. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением препятствия. 2. Метание снежков в цель
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Два мороза»	«Кот и мыши»	«Кот и мыши»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» Восточная гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по утрамбованному снегу	Психогимнастика М. И. Чистяковой	Бег семенящим шагом

Этапы занятия	Март			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкиваний и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей</i>			
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	-	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнуря, перепрыгивая его вправо-влево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4. Перестроение из одной шеренги в две.	Сюжетное занятие «Грачи прилетели». 1. Ходьба, бег врассыпную с имитацией движений птиц. 2. «Грачи прилетают через реки, моря» (прыжки в длину). 3. «Перелет через горы» (подъем и спуск по лестнице). 4. «Пролет по ущелью» (ходьба по бровкам)	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота - 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали. 2. Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж
Подвижные игры	«Дорожка препятствий»	«Перелет птиц»	«Лиса в курятнике»	«Лиса в курятнике»

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение	Дыхательное упражнение «Ушки» Восточная гимнастика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Построение в шеренгу, повороты по команде
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкиваний и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручем</i>			
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Метание мячей в цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручем друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату	1. Запрыгивание на бордюр 20 см на двух ногах. 2. Висение на турнике, подтягивание на руках	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Городки». 4. Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)	Полоса препятствий: - бег 30 м; - проход по песчаной дорожке; - подъем и спуск цо «Лестнице равновесия»; - подлезание под дуги
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапли»	«Лягушки и цапля»

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги	Игра «Заколдованный ребенок»	Ходьба в полуприседе
----------------------	---	--	------------------------------	----------------------

Этапы занятия	Апрель			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту</i>			
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнурсы. Ходьба и бег с разным положением рук и ног	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнурсы. Ходьба и бег с разным положением рук и ног	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям.	1. Метание мешочеков вдаль из-за плеча одной ноги	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах.	1. Метание набивного мяча вдаль до

	2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочеков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись	рукой. 2. Прыжки через гимнастическую скамью прямо и боком	2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега	игрушки на расстояние 2-5 м. 2. Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Чье звено быстрее собирается»	«Чье звено быстрее собирается»	«Поменяйся местами»	«Поменяйся местами»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу) Восточная гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по разным грунтам	Дыхательное упражнение «Шаги» Биоэнергетическая гимнастика Упражнения для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Строевые упражнения
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту</i>			
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнурсы. Ходьба и бег с разным положением рук и ног	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнурсы. Ходьба и бег с разным положением рук и ног	Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой.

				Ходьба на носках с разным положением рук
Общеразвивающие упражнения	С гимнастическими палками	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки в высоту с места 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты)	1. Бег 30 м со старта и с ходу. 2. Прыжки в длину с разбега	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана). 4. Эстафета «Через скакалку»	1. Метание мяча в цель. 2. Игровое упражнение «Пас»
Подвижные игры	«Круговая лапта»	«Круговая лапта»	«Кто быстрее до флагка»	«Футбол»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Ладошки» Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Релаксация	Свободное завершение

Этапы занятия	Май			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча</i>			
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга.	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга.

		Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени		Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг	Диагностика: - бег на скорость 30 м; - метание в цель	1.Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность	Диагностика: - прыжки в длину с места; - метание в даль
Подвижные игры	«Лови, не урони»	«Городки»	«Третий лишний»	«Бадминтон»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Перегонщики» Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение занятия	Дыхательное упражнение «Насос» Стэп-аэробика Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча</i>			
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения	Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга. Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени

Общеразвивающие упражнения	С обручем	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамье на 2 руках	1. Диагностика: - прыжки в длину с разбега, 2. «Школа мяча»: удар мяча о стену броском из-за спины	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Детский волейбол (в кругу). 4. Эстафета «Веселые футболисты» (ведение мяча ногой)	1. Прыжки на двух ногах через линию боком. 2. Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо
Подвижные игры	«Гуси-лебеди»	«Футбол»	«Ловля обезьян»	«Баскетбол»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение	Игра «В магазине зеркал»	Свободное завершение

3. Организационный раздел.

Рабочая программа обеспечена средствами обучения и воспитания, в числе которых методическая литература, аудио - видео пособия, наглядный материал, игры, направленные на физическое развитие дошкольников 6-7 лет. Кроме того, выполнение содержания программы обеспечено за счёт материально-технических средств и особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

3.1. Методическая литература

1. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Казина О. Б. - Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008 г.
2. Праздники здоровья д/детей 3-7 лет Сценарии для ДОУ. Картушкина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»/ Б. Б. Егоров; художник С. А. Виноградова. – Москва; Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. Хабарова Т.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 г.
6. Физкультурно-оздоровительная работа : комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2011.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет: развернутое перспективное планирование, конспекты занятий. Ишинбаева Т.К. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
8. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2012 г.

3.2. Аудио-видео пособия

1. Спортивные олимпийские танцы для детей. Т.Суворова (два CD –диска).
2. Серия «Звуки природы» (аудиокассеты): «Звуки моря», «Звуки леса».
3. Музыка к спектаклям. А. И. Буренина.
4. Золотые шлягеры Ю. Энтин. ЗАО «Твикс- Лирек».
5. Сборник детских песен. «Росмэн – Аудио».
6. *Ритмичная детская музыка для зарядки:* «Зайцы встали по порядку» Алина Кукушкина; «Разминка от малышариков»; Песенка-зарядка – «Кукутики»; «Солнышко лучистое любит скакать»; «На зарядку становись»; «Музыка для зарядки без слов» (В 1); «Музыка для зарядки без слов» (В2).

7. *Игровые упражнения.* «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш», муз. И. Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М. Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А. Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К. Черни; «Полька», муз. М. Глинки; «Всадники», муз. В. Витлина; потопаем, покружимся под рус. нар. мелодии; «Петух», муз. Т. Ломовой; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» А. Жилина.
8. *Этюды-драматизации.* «Танец осенних листочков», муз. А. Филиппенко, сл. Е. Макшанцевой; «Барабанщики», муз. Д. Кабалевского и С. Левидова; «Считалка», «Катилось яблоко», муз. В. Агафонникова.
9. *Музыкальные игры.* «Курочка и петушок», муз. Г. Фрида; «Жмурки», муз. Ф. Флотова; «Медведь и заяц», муз. В. Ребикова; «Самолеты», муз. М. Магиденко; «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой; «Займи домик», муз. М. Магиденко.
10. *Анимационные произведения:* «Спортания» (развивающий мультсериал); «Фиксики» (сборник спортивных серий); «Мойдодыр»; «Птичка Тари»; «Про бегемота, который боялся прививок»; «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «В гостях у лета», «Приходи на каток»; «Утенок, который не умел играть в футбол», «Салют, Олимпиада» и др.

3.3. Наглядно-демонстрационный материал:

- Демонстрационные картинки «Виды спорта» «Спортивные снаряды и оборудование»; портреты российских спортсменов.
- Презентации «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «На зарядку становись», «История мяча», «Мы за здоровый образ жизни» и др.
- Картотека подвижных игр, картотека комплексов утренней гимнастики.

3.4. Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук, музыкальный центр.
- Акустическая система.
- Тренажеры: «Беговая дорожка»; «Бегущий по волнам»; «Мини степпер»; Дорожка «Равновесие»; Диски фигурные.
- Инвентарь: обручи, палки гимнастические; мешочки для метания; ходилки «Медвежьи лапы»; мячи надувные; мячи массажные; мячи футбольные; канат для лазания; скакалки спортивные; мини-бадминтон; мягкие модули «Дорожка координационная "Ручки"», «Дорожка координационная "Ножки"».