

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол от 29.08.2024 г.  
№6

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
научно-методического  
совета школы  
Е.А. Большакова  
29.08.2024 г.

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Леткова Татьяна Викторовна  
Директор  
Серийный номер:  
00C86900DCDE6E8DC97106E9FD8067C498  
Срок действия с 27.06.2024 до 20.09.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
воспитателей группы дошкольного образования  
Бакшиной Н.П., Писаренко Н.В.**

**Направление развития:  
Физическое развитие**

**Физкультурные занятия**

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа образовательной деятельности группы дошкольного образования по направлению развития «Физическое развитие» «Физкультурные занятия» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155, с изменениями от 21 января 2019 года, на основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ЗПР МБОУ СОШ г. Пионерского.

Данная программа адаптирована для обучения и воспитания обучающихся, осваивающих АОП ДО обучающихся с ЗПР. Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Для реализации данной программы используется программа М.М.Борисовой «Физическое развитие». Программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

**Цель программы:** развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Задачи:**

Содействие гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Требования к уровню подготовки воспитанников:**

предполагается, что дети физически подготовлены. При этом формируются следующие основные умения:

1. Умение ходить бегать легко, ритмично сохраняя правильную осанку, направление темп;
2. Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
3. Умение перебрасывать набивные мячи (вес до 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель на расстоянии 3-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
4. Умение лазать по гимнастической стенке высота («2,5 м) с изменением темпа;
5. Умение прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40 см) мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80-100см, с разбега ( не менее 100-180см ), в высоту с разбега (не менее 40-50см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
6. Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, размыкаться в колонне, шеренге; соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево кругом;

7. Умение играть в игры с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол)
8. Умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

### Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов	По видам учебной деятельности		Компетенции
			теория	практика	
1	Упражнения в ходьбе	4	1	3	Компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные
2	Упражнения в равновесии	7	2	5	Учебно-познавательные, компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные
3	Подвижные игры	15	4	11	Учебно-познавательные, компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные
4	Упражнения в беге	9	2	7	Компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные
5	Упражнения в бросании, ловле, метании	9	2	7	Учебно-познавательные, компетенции личностного самосовершенствования, коммуникативные
7	Упражнение в ползании и	6	2	4	Учебно-познавательные, компетенции личностного

	лазании				самосовершенствования, коммуникативные
8	Построения перестроения	7	2	5	Компетенции личного самосовершенствования, коммуникативные
9	Упражнения в прыжках	7	2	5	Учебно-познавательные, компетенции личного самосовершенствования, коммуникативные
Всего		68	17	47	

**Календарное тематическое планирование образовательной деятельности группы дошкольного образования по направлению развития «Физическое развитие», «Физкультурные занятия» (автор М.М. Борисова), 2023 – 2024 учебный год. 68 часов в год, 2 часа в неделю**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Оснащение	Тип занятия
1.	Ходьба. Бег. ОРУ без предметов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Равновесие прыжки с продвижением вперед. Перебрасывание мяча. П/и: «Мышеловка».	1ч		Гимнастические скамейки , 8-10 кубиков, мячи диаметр 10-12 см ( по количеству детей)	Интегрированно е
2.	Инструктаж по Т/б «Безопасное использование гимнастической скамейки». Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах, перебрасывание мячей в шеренгах. ОРУ без предметов. П/и: «Мышеловка».	1ч		Гимнастические скамейки , 8-10 кубиков, мячи диаметр 10-12 см (по количеству детей)	Интегрированно е
3.	Построение в колоннах по одному, ОРУ без предметов. Равновесие, прыжки. П/И «Ловишки»	1ч		Мешочки по количеству детей, кубики, обручи по 3 шт., ленточки для игры	Интегрированно е
4.	Ходьба, бег, прыжки в высоту «дотянись до колокольчика», перестроение в 3 колонны, ОРУ с мячом. П/и: «Сделай фигуру», «Найди и промолчи»	1ч		Мячи (диаметр 6-8 см), 2 стойки, колокольчик на ленточке, шнур	Интегрированно е
5.	Ходьба между предметами, бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень». П/и «Мы веселые ребята», «Найди и промолчи»	1ч		5 мячей, 6-8 кеглей	Интегрированно е
6.	Ходьба с высоким подниманием колен, бег до 1 мин. ОРУ без	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см)	Интегрированно

	предметов. Т/Б «Правила поведения в зале с гимнастическими стенками». Лазание по гимнастической стенке. Подбрасывание мяча вверх, равновесие при ходьбе по шнуру. П/И: «Заря».			гимнастические скамейки, 3 каната шнура	е
7.	Ходьба бег. ОРУ без предметов Ползание по гимнастической скамейке, ходьба по канату, бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. П/и: «Удочка».	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см) гимнастические скамейки, 3 каната шнура	Интегрированно е
8.	Ходьба, бег. Перебрасывание мячей друг другу, ползание по скамейке, равновесие – ходьба по канату приставными шагами. П/И: «Удочка»	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см) гимнастические скамейки, 3 каната шнура	Интегрированно е
9.	Бег. До 1 мин. Чередование с ходьбой. Упражнения с прыжками. Упражнения «Мяч о стенку», «Не попадись». П/и: «Быстро возьми»	1ч.		Мячи (диаметр 20-25 см) гимнастические скамейки, 3 каната шнура	Интегрированно е
10.	Бег, ходьба с изменением темпа продвижения. Пролезание в обруч сохранение устойчивого равновесия и прыжки с продвижением вперед. ОРУ с палкой. П/и: «Мы веселые ребята»	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см) гимнастические скамейки, гимнастические палки по количеству детей	Интегрированно е
11.	Бег, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Пролезание в обруч сохранение устойчивого равновесия и прыжки на двух ногах между предметами. ОРУ с палкой. П/и: «Мы веселые ребята»	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см) гимнастические скамейки, гимнастические палки по количеству детей, мешочки с песком	Интегрированно е
12.	Бег в колонне пол одному, перебрасывание мяча, прыжки. П/и: «Найди свой цвет»	1ч		Мячи, цветные флажки	Интегрированно е
13.	Перестроение в колонну по два, непрерывный бег до 1 мин. ОРУ без предметов. Перепрыгивание через шнуры и перебрасывание	1ч		Мячи (диаметр 20-25 см), гимнастические скамейки, 8-	Интегрированно

	мяча. П/и: «Перелет птиц» «Найди и промолчи»			10 коротких шнуров, скакалок	е
14.	Перестроение по 2 непрерывный бег до 1 мин, приставные шаги по гимнастической скамейке. П/и: «Перелет птиц» «Найди и промолчи»	1ч		Гимнастическая скамейка	Интегрированно е
15.	Прыжки с места в длину. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. П/И: «Медведь и пчелы»	1ч		Мячи по количеству детей	Интегрированно е
16.	Прыжки с продвижением вперед, ползание по прямой на ладонях и коленях. П/и: «Перелет птиц», «Нитка и иголка»	1ч		Атрибуты для П/и.	Интегрированно е
17.	Бег, ходьба. ОРУ без предметов, упражнения с мячом. Подлезание под дугу 60 см, прыжки из обруча в обруч. П/и: «Медведь и пчелы»	1ч		Мячи по количеству детей. Обручи по количеству детей	Интегрированно е
18.	Ходьба, бег. ОРУ без предметов, метание мешочков вдаль 6,7,8м. П/И: «гуси –лебеди»	1ч		Мешки с песком по количеству	Интегрированно е
19.	Перестроение в колонну по два, непрерывный бег до 1 мин. ОРУ без предметов. Перепрыгивание через шнуры прямо и боком и передача мяча двумя руками от груди. П/и: «Перелет птиц» «Найди и промолчи»	1ч		Мячи по количеству детей	Интегрированно е
20.	Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1.5 мин. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, ведение мяча правой и левой рукой. Прыжки. П/и: «Не попадись»	1ч		Мячи по количеству детей	Интегрированно е
21.	Поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. ОРУ с большим мячом. Бег с перешагиванием через бруски, приземление на полусогнутые ноги при спрыгивании; перебрасывание мяча друг другу. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Мячи по количеству детей гимнастические скамейки, бруски	Интегрированно е

22.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки через шнуры, перебрасывание мяча друг другу. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Мячи по количеству детей гимнастические скамейки, бруски	Интегрированно е
23.	Ходьба, бег, прыжки - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Мячи по количеству детей	Интегрированно е
24.	Ходьба на носках, пятках, беге до 1,5 мин; ОРУ с большим мячом, упражнения с мячом. П/и: «Ловишки»	1ч		Мячи по количеству детей	Интегрированно е
25.	Ходьба бег с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; познакомить с игрой бадминтон. Знакомство с элементами футбола. Эстафета «Будь ловким»	1ч		Мячи футбольные, бадминтон (воланчик, ракетки) - 4 комплекта	Интегрированно е
26.	Повороты вовремя ходьбы и бега в колонне парами. ОРУ с обручем. Пролезание в обруч боком; равновесие и прыжки. П/и: «Гуси-лебеди»	1ч		Обручи по количеству детей	Интегрированно е
27.	Бег. Ходьба. ОРУ с обручем. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки на препятствие (высота 20см) Пролезание в обруч боком; равновесие и прыжки. П/и: «Гуси-лебеди»	1ч		Обручи по количеству детей, маты из мягкого конструктора, гимнастические скамейки	Интегрированно е
28.	Медленный бег до 1,5 мин. ходьба «змейкой»; игр. упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину». П/И: «Ловишки-перебежки»	1ч		Корзины, мячи большие, мешочки с песком	Интегрированно е
29.	Ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. Перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Прыжки и перебрасывание мяча в шеренгах. П/и: «Пожарные на учении»	1ч		Малый мяч по количеству детей, гимнастическая стенка	Интегрированно е

30.	Бег. Ходьба. Равновесие Перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Прыжки по прямой разными способами. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (3 м). П/и: «Гуси-лебеди»	1ч		Малый мяч по количеству детей, гимнастические скамейки, большие мячи	Интегрированно е
31.	Бег. Ходьба. Равновесие Перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Прыжки по прямой разными способами. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (3 м). П/и: «Мышеловка»	1ч		Малый мяч по количеству детей, гимнастические скамейки, большие мячи	Интегрированно е
32.	Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами; прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, ползание по скамейке на животе и ведение мяча. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч.		Гимнастические скамейки, большие мячи	Интегрированно е
33.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) Отбивание мяча о пол с продвижением. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Набивные мячи 5шт., большие мячи	Интегрированно е
34.	Бег с перешагиванием через предметы, бег, равновесие. П/и: «Ловишки с ленточками», «Змейка»	1ч		Ленточки для игры, 5 мячей (диаметр 20-25 см), 5 шнуров 4 кубика.	Интегрированно е
35.	Ходьба, бег; ведение мяча в движении. Пролезание в обруч с мячом в руках. ОРУ с большим мячом. П/и: «Удочка»	1ч		Большие мячи. Шнур мешочком песка	Интегрированно е
36.	Ходьба на носках руки за головой между набивными мячами, бег. Ведение мяча в ходьбе, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. П/и: «Удочка»	1ч		Большие мячи. Шнур мешочком песка, набивные мячи	Интегрированно е

37.	Ходьба и бег по кругу. ОРУ с палкой. Прыжки в длину с места. Отбивание мяча одной рукой с продвижением. Лазание под дугу. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Палки гимнастические по количеству детей, мячи большие 5 шт., дуга.	Интегрированно е
38.	Ходьба бег с заданием. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между кеглями. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Кегли, малые мячи по количеству детей, гимнастические скамейки	Интегрированно е
39.	Непрерывный бег до 1,5 мин. Ходьба по наклонной доске. Забрасывание мяча в корзину ОРУ с обручем. П/и: «Охотники и зайцы»	1ч		Корзина мяч, гимнастические скамейки	Интегрированно е
40.	Непрерывный бег до 1,5 мин. Ходьба по наклонной доске. Забрасывание мяча в корзину ОРУ с обручем. П/и: «Охотники и зайцы»	1ч		Корзина мяч, гимнастические скамейки	Интегрированно е
41.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; отталкивание и приземление при прыжках в длину с места; подлезание под дугу и отбивание мяча. ОРУ с палкой. П/и: «Не оставайся на полу»	1ч		Палки гимнастические, дуга, мячи большие	Интегрированно е
42.	Ходьба, бег между предметами. Метание мешочков в вертикальную цель, подлезание под палку перешагивание через нее. ОРУ с палкой. П/и: «Мышеловка»	1ч		Мешочки с песком. Стойка с палкой	Интегрированно е
43.	Ходьба, бег. Ходьба по канату с мешочком на голове, прыжки из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу. П/и: «Горелки»	1ч		Обручи, мячи, канат	Интегрированно е
44.	Ходьба, бег. Прыжок с разбега в высоту; и метание в цель, ползание между кеглями. ОРУ без предметов. П/и: «Медведи и пчелы»	1ч		Кегли, мешочки, резинка, маты	Интегрированно е
45.	Ходьба, бег со сменой темпа движения. ОРУ с обручем. Прыжки правым левым боком через короткие шнуры. П/И: «Ловишки»	1ч		Шнуры. Бубен	Интегрированно е

46.	Ходьба, бег по кругу. Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Метание в вертикальную цель. П/и: «Медведи и пчелы»	1ч		Гимнастическая скамейка, мешочки с песком для метания	Интегрированно е
47.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах правым боком, затем поворот на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком. Подбрасывание малого мяча одной рукой ловля его после отскока от пола двумя руками. П/и: «Медведи и пчелы»	1ч		Гимнастическая скамейка, малый мяч	Интегрированно е
48.	Ходьба, бег между предметами. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей и пролезание в них. П/и: «Ловишки- перебежки»	1ч		Короткие скакалки, 8-10 кубиков, обручи с широким ободом	Интегрированно е
49.	Ходьба, бег между предметами. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки с места в длину.Прокатывание обручей друг другу с (4м). П/и: «Догони свою пару »	1ч		Короткие скакалки, 8-10 кубиков, обручи	Интегрированно е
50.	Ходьба, бег между предметами. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей друг другу с (4м). П/и: «Ловишки- перебежки»	1ч		Короткие скакалки, 8-10 кубиков, обручи с широким ободом Мячи малые для метания	Интегрированно е
51.	Упражнение с короткой скакалкой, обручами. Прыжки в длину с места. П/И: «Догони свою пару»	1ч		Короткие скакалки, 8-10 кубиков, обручи с широким ободом Мячи малые для метания	Интегрированно е
52.	Ходьба бег между предметами влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. Равновесие, прыжки. П/и: «Карусель»	1ч		Шведская стенка.	Интегрированно е
53.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, бег между предметами; влезание на гимнастическую стенку одноименным	1ч		Набивные мячи, шнур, шведская стенка	Интегрированно е

	способом. Спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие, прыжки на двух ногах через шнур слева и справа, продвигаясь вперед. П/и: «Карусель»				
54.	Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Бросание мяча в стену. ОРУ без предмета. Бросание мяча о стену. П/и: «Мышеловка»	1ч		Мячи, бубен.	Интегрированно е
55.	Прыжки в длину с разбега перебрасывание мяча друг другу, лазание ОРУ с флажками. П/и: « Не оставайся на полу»	1ч		Мячи, флажки	Интегрированно е
56.	Ходьба и бег между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, эстафету с мячом.	1ч		Мячи, бубен	Интегрированно е
57.	Ходьба в колонне по 1, беге в рассыпную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом	1ч		Мячи, бубен	Интегрированно е
58.	Метание предметов в горизонтальную цель. П/и: «Волк во рву»	1ч		Мячи малые для метания	Интегрированно е
59.	Игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. П/и: «Хитрая лиса»	1ч		Мячи	Интегрированно е
60.	Ходьба с высоким подниманием колени бег в среднем темпе; упражнять	1ч			Интегрированно е
61.	Непрерывный бег до 2 мин; игровые упражнения с прыжками; эстафета с мячом. П/и: «Фигуры»	1ч		Мячи	Интегрированно е
62.	Упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.	1ч		Мячи для метания	Интегрированно е

	П/И: «Совушка», «Великаны и гномы»				
63.	Ходьба и бег со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. П/И: «Горелки», «Летает – не летает»	1ч		Мячи, бубен	Интегрированно е
64.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, П/И: «Охотники и утки»	1ч		Гимнастическая стенка	Интегрированно е
65.	Прыжки через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай»	1ч		Скакалки по количеству детей	Интегрированно е
66.	Ходьба и бег со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. П/И: «Горелки», «Летает – не летает»	1ч		Мячи, флажки	Интегрированно е
67.	Ходьба и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам». П/И: «Салки с ленточкой»	1ч		Мячи, флажки. Атрибуты к игре	Интегрированно е
68.	Инструктаж по технике безопасности на летний период. Подвижные игры.	1ч		Таблицы по ОБЖ	Интегрированно е

## Содержание тем образовательной деятельности

### Упражнения в основных движениях(53ч)

Упражнения в ходьбе

Упражнения в равновесии

Упражнения в беге

Упражнения в бросании, ловле, метании.

Упражнение в ползании и лазанье.

Упражнение в прыжках.

Построения и перестроения.

### Обобщенные требования к уровню знаний и умений воспитанников уметь:

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю(пол) не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием.

### Общеразвивающие упражнения(27ч)

Упражнения для рук плечевого пояса

Упражнения для туловища

Упражнения для ног

### Обобщенные требования к уровню знаний и умений воспитанников уметь:

- правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
- выполнять упражнения под счет.

### Спортивные упражнения (13ч)

Плавание. Погружение в воду с головой. Ходьба по дну руками вперед-назад.

Попеременные движения ногами вверх-вниз до 3-4 раз. Погружение в воду с

задержкой дыхания. Открывание глаз в воде. Поднимание предметов со дна бассейна . Плавание произвольным образом

### **Подвижные игры интегрированы в занятия (51ч)**

Игры с бегом: «Цветные автомобили, «Самолеты», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Огуречик», «Хитрая лиса», «Карусель», «Ловишки-перебежки», «Медведи и пчелы», «Ловишки с ленточками», «Мышеловка». «Перелет птиц», «Мы, веселые ребята»

Игры с прыжками: «Удочка», «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Не оставайся на полу»

Игры с бросанием и ловлей: «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», « Попади в ворота», «Охотники и зайцы»

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди свое место!», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Найди свой цвет»

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы»

**Обобщенные требования к уровню знаний и умений воспитанников уметь:**

- придумывать варианты подвижных игр;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижную игру самостоятельно среди сверстников.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

1.Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа \ под науч ред. Д.И. Фельдштейна. Изд.2-е, доп.-М. Баласс.-400с.