

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №237»**

Согласовано:  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
МБДОУ №237  
от 31.08.2023г.№ 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №237  
Г.Н.Марченко  
Приказ от 31.08.2023г.№33-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста  
МБДОУ № 237**

Автор-составитель:  
О.Ж.Вакуленко. – ст. воспитатель

2023-2024 учебный год.

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №237»**

Согласовано:  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
МБДОУ №237  
от 31.08.2023г.№ 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №237  
Г.Н.Марченко  
Приказ от 31.08.2023г.№33-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МБДОУ № 237**

**По физическому развитию  
для детей 5-6 лет (старшая группа )**

по пособию«Физическая культура в детском саду»

(автор Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы дошкольного образования «От рождения до школы»

Автор-составитель:  
О.Ж.Вакуленко. –ст. воспитатель

2023-2024уч.год.

## Пояснительная записка

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- ФЗ об образовании в Российской Федерации от 29. 12. 2012 г. № 273-ф.;
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 .10. 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ № 237;
- ОП МБДОУ № 237.

### **Направленность: «Физическое развитие»**

#### **Цели:**

Сохранение, укрепления и охрана здоровья.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Обеспечение гармоничного физического развития.

#### **Задачи:**

- Совершенствование физических качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умение осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Поддерживание интереса детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Привлечение дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Принципы:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования

### **Формы работы с детьми:**

- проблемно – игровые ситуации
- игровые, сюжетные занятия;
- комплексные ( с элементами развития речи, МП, изодейтельности)
- занятия учебно-тренирующего характера
- Диагностические занятия
- туристические прогулки
- дни здоровья;
- самостоятельная физкультурная деятельность детей;
- физкультурные развлечения
- физкультурные праздники и досуги.

#### 1. Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в зале

- Зонирована специальным образом, для организации самостоятельной и совместной деятельности с детьми;
- Оснащена развивающим физкультурным оборудованием и материалами для общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;
- все физкультурное оборудование доступно детям;
- оборудована ТСО ( музыкальный центр с набором электронных накопителей)

Оборудование: физоборудование используемое на занятиях и самостоятельной деятельности систематизирован по развитию движений: ходьбе, бегу, равновесии, прыжкам, лазанию, метании.

#### 2. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- ✓ условия для свободного выбора деятельности;

- ✓ условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- ✓ недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- ✓ создание разных пространств предъявления детских продуктов:

праздники или иные события, как демонстрация детских продуктов.

В рамках реализации Программы используется проектная деятельность детей: творческие, исследовательские проекты, проекты по созданию норм – направление проектной деятельности, развивающее позитивную социализацию детей.

3. Самостоятельная деятельность детей;

4. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно-диагностических занятий ежеквартально.

5. Для реализации программы используются технические средства: инструменты интерактивной доски, CD-проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера.

6. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития и обучения ребенка, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

Диагностика: проведение контрольно- диагностических занятий в конце каждого квартала.

### **Планируемые результаты:**

В конце учебного года ребенок способен:

**Знать** : о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания,

необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;

имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

**Уметь** : самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры;

начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;

владеть в соответствии с возрастом основными движениями;

пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

**Демонстрировать**: желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

соблюдение элементарных правил поведения во время еды, умывания;

интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

### **Условия реализации программы:**

**Объем программы составляет** 113 (академических) часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (2 в спортивном зале, 1 занятие проходит на спортивной площадке мини-стадиона МДОУ) по 25 минут

### **Учебно-тематический план**

Составлен в соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год,

месяц	тема	Примеч.
-------	------	---------

Сентябрь	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	

	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки на двух ногах между предметами</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами</p>	
Октябрь.	<p><b>Задачи</b> Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)</p>	
	<p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p>	

	<p><b>Задачи</b>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	
	<p><b>Задачи</b>Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p>	
	<p><b>Задачи</b>Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	
.	<p><b>Задачи</b>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	
	<p><b>Задачи</b>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p>	
	<p><b>Задачи</b>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	
	<p><b>Задачи</b>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).</p>	



	<b>Задачи</b> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	
	<b>Задачи</b> Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке).	
Ноябрь	<b>Задачи</b> Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
	<b>Задачи</b> Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель;	
	<b>Задачи</b> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).	
Ноябрь	<b>Задачи</b> Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	
	<b>Задачи.</b> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
	<b>Задачи</b> Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).	
	<b>Задачи</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	

	<p><b>Задачи</b> Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.          Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).          Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза)</p>	
	<p><b>Задачи</b> Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).          Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).          Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).          Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.          Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять в равновесии: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упали в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом — «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться.</p>	
декабрь	<p><b>Задачи</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру</p>	
	<p><b>Задачи</b> Диагностическое</p>	

	<p><b>Задачи</b> Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза). Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).</p>	
	<p><b>Задачи</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза). Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p>	
декабрь	<p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p>	

	<p><b>Задачи</b> Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя</p>	
	<p><b>Задачи</b> Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук).</p>	
Январь	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). Перебрасывание мячей двумя руками снизу</p>	
	<p><b>Задачи</b> Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	
.	<p><b>Задачи</b> Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).</p>	

	<p><b>Задачи</b> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке</p>	
	<p><b>Задачи</b> Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам.</p>	
Февраль	<p><b>Задачи</b> В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой.</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м).</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения</p>	
	<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	
	<p><b>Задачи</b> Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).</p>	

	<b>Задачи</b> Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	
	<b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	
	<b>Задачи</b> Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).	
	<b>Задачи</b> Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	
Февраль .	<b>Задачи</b> Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	
	<b>Задачи</b> Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	
	<b>Задачи</b> Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза). Ведение мяча до обозначенного места.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	
	<b>Задачи</b> Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	
	<b>Диагностическое</b>	

Март	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	
	<b>Задачи</b> Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).	
	<b>Задачи</b> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	
	<b>Задачи</b> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры.	
	<b>Задачи</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	
Апрель .	<b>Задачи</b> Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	
	<b>Задачи</b> Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза). Ведение мяча	

	до обозначенного места	
	<b>Задачи</b> Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры	
	<b>Задачи</b> Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	
Апрель .	<b>Задачи</b> Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	
	<b>Задачи</b> Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза). Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).	
	<b>Задачи</b> Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	
	<b>Задачи</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. 1	



	<b>Задачи</b> Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	
	<b>Задачи</b> Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьей» Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти . Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах .	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	
Май	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	
	<b>Задачи</b> С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
	<b>Задачи</b> Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.	
	<b>Задачи</b> Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом	

	<b>Задачи</b> Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	
	<b>Задачи</b> Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками.	
	<b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	
	<b>Диагностическое</b>	
	<b>Диагностическое</b>	
	<b>Всего 113</b>	

### Методическое обеспечение

#### Список литературы:

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет). Мозаика-Синтез, 2015.

Степанкова Э. Я. Сборник подвижных игр. (для занятий с детьми 2-7 лет). Мозаика-Синтез, 2015.

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -М.:Мозайка-Синтез, 2015

#### Электронные ресурсы:

<http://www.maam.ru/>

<http://dovosp.ru/>

<http://argonika.su/>

<http://www.prosv.ru/>

<http://www.drofa.ru/>

<http://chitariki.ru/index.php/2011-01-19-12-46-15>

Согласовано:  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
МБДОУ №237  
от 31.08.2023г.№ 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №237  
Г.Н.Марченко  
Приказ от 31.08.2023г.№33-ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МБДОУ № 237**

**По физическому развитию**

**для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа )**

по пособию «Физическая культура в детском саду»  
(автор Пензулаева Л.И.)

в рамках реализации программы дошкольного образования «От рождения до школы»

Автор-составитель:  
О.Ж.Вакуленко. –ст. воспитатель

2023-2024 уч.год.

## **Пояснительная записка**

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- ФЗ об образовании в Российской Федерации от 29. 12. 2012 г. № 273-ф.;
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 .10. 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ № 237;
- ОП МБДОУ № 237.

**Направленность: «Физическое развитие»**

### **Цели программы**

Сохранение, укрепления и охрана здоровья.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Обеспечение гармоничного физического развития.

### **Задачи Программы.**

*Программа направлена на решение следующих задач:*

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование сохранения правильной осанки в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдения заданного темпа в ходьбе и беге.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Продолжение упражнения детей в статическом и динамическом равновесии, развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических

качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

- Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнение вперелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

### **Принципы Программы**

Программа строится на принципах:

- научной обоснованности и практической применимости;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования
- интеграции образовательных областей.
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми–играх;

### **Формы работы с детьми**

В ходе реализации программы используются следующие формы работы с детьми

- проблемно – игровые ситуации
- игровые, сюжетные занятия;
- комплексные ( с элементами развития речи, МП, изобразительности)
- занятия учебно-тренирующего характера
- Диагностические занятия
- туристические прогулки
- дни здоровья;
- самостоятельная физкультурная деятельность детей;
- физкультурные развлечения
- физкультурные праздники ...

### **Условия реализации программы:**

Занятия организуются в спортивном зале, где специальным образом создана предметно –пространственная среда:

- зонирована специальным образом, для организации самостоятельной и совместной деятельности с детьми;
- оснащена развивающим физкультурным оборудованием и материалами для общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;
- все физкультурное оборудование доступно детям;
- оборудована ТСО ( музыкальный центр с набором электронных накопителей)

Оборудование: физоборудование используемое на занятиях и самостоятельной деятельности систематизирован по развитию движений: ходьбе, бегу, равновесию, прыжкам, лазанию, метанию.

**Диагностика:** проведение контрольно- диагностических занятий в начале и конце учебного года

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года ребенок способен:

**Знать:** о пользе утренней зарядки, физических упражнений; имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

**Уметь:** самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдать элементарные правила поведения во время еды, умывания; пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

**Демонстрировать:** интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье; интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах; соблюдение элементарных правил здорового образа жизни; основные физические качества и потребность в двигательной активности.

**Объем программы** рассчитан на **111** академических часов год.

Физкультурные занятия проводятся 3 занятия раза в неделю (2 в спортивном зале, 1 занятие проходит на спортивной площадке мини- стадиона МДОУ) Количество занятий в неделю -3.

#### Учебно-тематический план

Составлен в соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год

месяц	тема	стр.	Примеч.
сентябрь	<b>Занятие 1</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	9-10	
	<b>Занятие 3**'( напрог.)</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	11	
	<b>Занятие 4</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	11	
	<b>Занятие 5*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли).	12-13	

	<b>Занятие 6</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	14	
	<b>Занятие 7</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	15	
	<b>Занятие 8*</b> Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.	16	
	<b>Занятие 9</b> Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	16	
	<b>Занятие 10</b> Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	16	
	<b>Занятие 11*</b> Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Повторить прыжки через шнуры	18	
	<b>Занятие 12</b> Задачи. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	19	
	<b>Занятие 13</b> Задачи : Закреплять навыки ходьбы между предметами. Упражнять в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке	20	
Октябрь	<b>Занятие 14*</b> I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).	21	
	<b>Занятие 15** (напрог.)</b> Задачи. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	22	

	<b>Занятие 16</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	22	
	<b>Занятие 17*</b> . Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.	23	
	<b>Занятие 18</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	24	
	<b>Занятие 19</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	24	
	<b>Занятие 20*</b> Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).	26	
	<b>Занятие 21** (напрог.)</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	26	
	<b>Занятие 22</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.		
	<b>Занятие 23*</b> «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).	28	
	<b>Занятие 24</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	28	



Ноябрь	<b>Занятие 25</b> Введение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).	26	
	<b>Занятие 26</b> Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Повторить прыжки через шнуры	18	
	<b>Занятие 27</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	28	
	<b>Занятие 28</b> Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).	29	
	<b>Занятие 29*</b> Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.	29	
	<b>Занятие 30</b> Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.	30	
	<b>Занятие 31</b> «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	31	
	<b>Занятие 30** (напрог.)</b> Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	32	
	<b>Занятие 31</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	33	
	<b>Занятие 32</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	35	
	<b>Занятие 33</b> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	36	
	<b>Занятие 34.</b> Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	31	
	<b>Занятие 35*</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	37	
	<b>Занятие 36.</b> Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).	38	

	<b>Занятие 37.</b> Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определениемкоманд ы-победителя.	40	
Декабрь	<b>Занятие38**</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	41	
	<b>Занятие 39</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугой, в равновесии	42	
	<b>Занятие 40**</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	43	
	<b>Занятие 41</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	43	
	<b>Занятие42.</b> Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.	44	
	<b>Занятие43.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, насередине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока опол двумя руками.	45	
	<b>Занятие 44*</b> . Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).	45	
	<b>Занятие 45**</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	46	

	<p><b>Занятие 46</b>  Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	46	
	<p><b>Занятие 47*</b>  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна.</p>	47	
	<p><b>Занятие48</b>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).</p>	47	
	<p><b>Занятие49.</b>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).</p>	48	
	<p><b>Занятие 50**</b>  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	48	
Январь	<p><b>Занятие 51</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	49	
	<p><b>Занятие52.</b>Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p>	51	

	<b>Занятие 53</b> Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться	52	
	<b>Занятие 54</b> Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	54	
	<b>Занятие 55**</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	55	
	<b>Занятие 56</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	56	
	<b>Занятие 57</b> Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).	57	
	<b>Занятие 58**</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	58	
	<b>Занятие 59</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	58	
	<b>Занятие 60</b> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).	60	
	<b>Занятие 61**</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	62	

Февраль	<b>Занятие 62</b> Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	64	
	<b>Занятие63</b> Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.	65	
	<b>Занятие64</b> Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбиванием мяча одной рукой по ходу движения) по обозначенной линии (дистанция 10 м). Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами	67	
	<b>Занятие65</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.	68	
	<b>Занятие66</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.	69	
	<b>Занятие67</b> Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.	70	
	<b>Занятие 68**</b> Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	70	
	<b>Занятие 69</b> Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	71	
	<b>Занятие 70.</b> Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).	71	

	<b>Занятие 71**</b> Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	72	
	<b>Занятие 72</b> Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	74	
	<b>Занятие 73</b> Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.	75	
Март	<b>Занятие 74</b> Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.	75	
	<b>Занятие 75**</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	76	
	<b>Занятие 76</b> Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	76	
	<b>Занятие 77**</b> Задачи. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	77	
	<b>Занятие 78</b> Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	77	

	<b>Занятие 79**</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	78	
	<b>Занятие 80</b> Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	78	
	<b>Занятие 81**</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	79	
	<b>Занятие 82</b> Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазание на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	79	
	<b>Занятие 83**</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	80	
	<b>Занятие 84.</b> Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	81	
	<b>Занятие 85</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	81	
	<b>Занятие 86.</b> Задачи. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	82	
Апрель	<b>Занятие 87</b> Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	83	
	<b>Занятие 88</b> Упражнять в прыжках через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, подругой — на левой (2—3 раза).	84	

	Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей		
	<b>Занятие 89</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	84	
	<b>Занятие 90</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	85	
	<b>Занятие 91</b> Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	85	
	<b>Занятие 92</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	86	
	<b>Занятие 93</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	86	
	<b>Занятие 94</b> Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	87	
	<b>Занятие 95</b> <b>Задачи.</b> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	87	
	<b>Занятие 96</b> <b>Задачи.</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	87	
	<b>Занятие 97.</b> Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	88	
	<b>Занятие 98</b> <b>Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу-	89	
Май	<b>Занятие 99</b> Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). Эстафета с мячом «Передал — садись».	89	
	<b>Занятие 100</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по	90	



	одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.		
	<b>Занятие 101 Задачи.</b> Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	91	
	<b>Занятие 102.Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом	91	
	<b>Занятие 103.</b> Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	92	
	<b>Занятие104 Задачи.</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	93	
	<b>Занятие105 Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии приходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	93	
	<b>Занятие106 Задачи.</b> Упражнять детей в бпродолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	94	
	<b>Занятие107 Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	95	
	<b>Занятие 108 Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	95	
	<b>Занятие 109</b> Игровые упражнения на участке Игра бадминтон	95	
	<b>Занятие 110 Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	96	
	<b>Занятие 111 Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	С июня по август Ст. С96- 100	

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## 1. Методическое обеспечение

Литература:

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6-7 лет)

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.

Сборник подвижных игр/ Автор –сост. Э. Я. Степанкова

