

<p><b>Согласовано</b> Старший воспитатель МБДОУ  Е.А. Архипова</p>	<p><b>Утверждаю:</b> Заведующая МБДОУ  Н.А. Куликова Приказ №130 от 30.08.2024г.</p>
---	---

**Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
старшая группа №2  
(от 5 до 6 лет)  
на 2024-2025 учебный год**

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от \_\_ августа 2024 года

Разработчик программы:  
Н.В. Морозова. –  
инструктор по физической культуре

г. Красный Холм

2024 год

<b>Согласованно</b> Старший воспитатель МБДОУ _____ Е.А. Архипова	<b>Утверждаю:</b> Заведующая МБДОУ _____ Н.А. Куликова Приказ № 130 от 30.08.2024 г.
---	---

**Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
старшая группа №2  
(от 5 до 6 лет)  
на 2024-2025 учебный год**

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2024 года

Разработчик программы:  
Н.В. Морозова. –  
инструктор по физической культуре

г. Красный Холм

2024 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	3
3.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	4
4.	Тематическое планирование	6
	▪ Учебный график	6
	▪ Режим двигательной активности	7
	▪ Сетка занятий по физической культуре	7
	▪ Комплексно - тематическое планирование	7
5.	Методическое обеспечение	16

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре МБДОУ детский сад № 4 «Ласточка» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы (от 5 до 6 лет). Данная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.22 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте 28.12.22 №71847)
3. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020г. №1014»Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
6. Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Ласточка»

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### 3. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

*Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание

разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения.* Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

*Подвижные игры.* Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовыв-

вать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

#### *Спортивные игры.*

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания сильной помощи при уходе за больным.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

## **4. Тематическое планирование**

Организация непосредственно образовательной деятельности осуществляется строго в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Количество учебных недель – 36.

**Учебный период:**

Первое полугодие: 1 сентября 2023 года - 25 декабря 2024 года;

Второе полугодие: 9 января 2024 года – 31 мая 2024 года.

### Режим двигательной активности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Старшая группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 25 мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 25 мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 -10 минут
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
Ситуативные беседы	ежедневно
Дежурства	ежедневно
Прогулки	ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 25-30 минут
Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 20-25 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин.
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 25
Дни здоровья	1 раз в квартал

### Сетка занятий по физическому развитию (от 5 до 6 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая группа	9.40-10.05 Физическая культура (Физическое развитие)				9.10-9.35 Физическая культура (Физическое развитие)

### Комплексно-тематическое планирование Образовательная область «Физическое развитие»

№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту
<b>сентябрь</b>					
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед повторить броски мяча о пол.	Гимнастическая скамейка, мячи.	02.09.24 Понедельник	
2	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка, руки на поясе.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи.	06.09.24 Пятница	



	2.Прыжки на двух ногах с продвижение вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	ча.			
3	1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	Развивать координацию движений в прыжках в высоту ловкость в бросках мяча вверх, упражнять в ползании.	Мячи, стойки шнур.	9.09.24 Понедельник	
4	1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2.Броски малого мяча вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5 минуты	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Мячи, кегли.	13.09.24 Пятница	
5	1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 одна от другой. Способ выполнения – стояка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Закреплять перебрасывание мячей друг другу в шеренгах; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	16.09.24 Понедельник	
6	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба по канату. 2.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	20.09.24 пятница	
7	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; в равновесии – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Обручи, бруски.	23.09.24 Понедельник	
8	1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2.Равновесие – ходьба, перешагивание через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Обруч, мешочки с песком, кубики.	27.09.24 Пятница	
9	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Передача мяча двумя руками от груди. Стр29	Закрепить ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; упражнять в прыжки на двух ногах через короткие канат справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить упраж. с мячами.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	30.09.24 Понедельник	

## Октябрь

10	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из –за головы. 3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Скамейка, мячи.	04.10.24 Пятница	
11	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	Повторить прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мячей друг другу; в Ползание на четвереньках.	Скамейка, мячи.	07.10.24 Понедельник	
12	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. 2.Лазание – под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.	Мячи, дуга.	11.10.24 Пятница	
13	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке боком приставным шагом.	Мячи, гимнастическая скамейка.	14.10.24 Понедельник	
14	1.Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба по гимн. скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высота 20 см, с трех шагов.	Повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Обручи, гимнастическая скамейка, мат.	18.10.24 Пятница	
15	1.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий( скамейка). 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие .стр 37	Закрепить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; ходьбу по гимнастической скамейке; упражняться в прыжках на препятствие.	Гимнастическая скамейка.	21.10.24 Понедельник	
16	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 3.Переброска мячей двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	Упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Мячи, гимнастическая скамейка.	25.10.24 Пятница	
17	1.Равновесие- по гимнастической скамейке, переключая одной руки в другую перед собой и за спиной на	Закрепить равновесие - по гимн. скамейке, переключая одной руки в другую пе-	Мячи, гимнастическая	28.10.24 Понедельник	

	каждый шаг. 2.Прыжки по прямой. Два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	ред собой и за спиной на каждый шаг. Упражнять в прыжках по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно; в перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	скамейка.		
--	---	--	-----------	--	--

### Ноябрь

18	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча.	Мячи, гимнастическая скамейка.	01.11.24 Пятница	
----	--	--	--------------------------------	---------------------	--

19	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча в ходьбе.	Упражнять детей в прыжки на правой и левой ноге попеременно; закрепить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведение мяча в ходьбе.	Мячи.	08.11.24 Пятница	
20	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Упражнять в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Обручи, мячи, гимнастическая скамейка.	11.11.24 Понедельник	
21	1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Мячи, гимнастическая скамейка.	15.11.24 Пятница	
22	1.Лазание-подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе. Стр 46 3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Упражнять в равновесии и прыжках.	Шнур, гимнастическая скамейка.	18.11.24 Понедельник	
23	1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Закреплять подлезание под шнур прямо и боком. Повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; ходьбу между предметами на носках, руки за головой.	Шнур, кегли.	22.11.24 пятница	
24	1.Равновесие-. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирую; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, при-	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через бруски и перебрасыва-	Доска, мячи.	25.11.24 Понедельник	

	ставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	ние мячей друг другу стоя в шеренгах.			
25	1.Лазанье до верха гимн. стенки различным способом. 2.Равновесие – по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Повторить упражнение в равновесие и прыжки; лазанье до верха гимнастической стенки	Кубики, гимнастическая скамейка.	29.11.24 Пятница	

## Декабрь

26	1.Ходьба по наклонной доске, прямо руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки на двух ногах, между набивными мячами. 3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить прыжки на двух ногах, между набивными мячами. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах.	Доска, гимнастическая скамейка, мячи.	02.12.24 Понедельник	
27	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.	Мячи, кегли.	06.12.24 Пятница	
28	1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 3.Прокатывание набивного мяча.	Упражнять детей в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в ползание по прямой, подталкивая мяч головой; прокатывание набивного мяча;.	Мячи.	09.12.24 Понедельник	
29	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Гимнастическая скамейка, мячи.	13.12.24 Пятница	
30	1.Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Развивать координацию движений в перебрасывании мячей в шеренгах; упраж. в ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Гимнастическая скамейка, мячи.	16.12.24 Понедельник	
31	1.Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять детей в равновесии и прыжках; лазанье на гимнастическую стенку.	Гимн. скамейка, гимн. стенка, кубики.	20.12.20 Пятница	

<b>Январь</b>					
32	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами 3. Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу.	мячи	10.01.25 Пятница	
33	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки на 2х ногах между набивными мячами 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, умении работать в паре	Набивные мячи, мячи, доска	13.01.25 Понедельник	
34	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Дуги, мячи.	17.01.25 Пятница	
35	1. Прыжки в длину с места 2. Переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке 3. Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу, расстояние между детьми 2,5м	Упражнять детей в прыжках, ползании, подлезании и перебрасывании мяча	Скамейка, мячи	20.01.25 Понедельник	
36	1. Перебрасывание мячей друг другу и ловля мяча после отскока об пол 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через предмет с мешочком на голове	Упражнять детей в равновесии, подлезании и переброске мячей	Гимнастическая скамейка, дуга, мячи	24.01.25 Пятница	
37	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Упражнять перебрасывание мячей друг другу; повторить задание в равновесии.	Мячи, обруч, набивные мячи.	27.01.25 Понедельник	
38	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек 2. Ведение мяча в прямом направлении 3. Ходьба по гимнастической скамейке «Пяточка-носочек» 4. Прыжки на 2х ногах ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперед, дистанция 6м	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазании на гим. стенку	Обручи, мячи, скамейки	31.01.25 Пятница	
<b>Февраль</b>					
39	1. Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами 2 шага ребенка 2. Бросание мяча 1 рукой и ловля его после отскока от пола в шеренгах 3. прыжки на 2х ногах через короткие шнуры, 50 см	Упражнять в сохранении равновесия, закреплять навык энергичного отталкивания, повторить упражнения в бросании мяча	Гимн. скамейка, мячи, шнуры	3.02.25 Понедельник	
40	1. Ходьба по рейке гимнастической	Повторить упражнения на рав-	Гимн.	07.02.25	

	скамейки «пяточка –носочек», руки за головой 2.Прыжки между набивными мячами 3.Эстафета «Гонка мячей»	новесие, эстафеты	скамейка, мячи	Пятница	
41	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, дистанция 8-10м (2-3раза) 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) 3.Подлезание под шнур прямо и боком (3-4 раза)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений, разучить прыжки с подскоком, повторить подлезание под шнур	Гимнастические палки, стойки, шнур	10.02.25 Понедельник	
42	1.Прыжки между предметами на 2 ногах, затем попеременно 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами 3.Переброска мячей друг другу в парах (баскетбольный вариант)	Упражнять детей в прыжках, ползании и переброске мячей	Мячи	14.02.25 Пятница	
43	1.Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз 2.Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол, расстояние 2м 3.Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки 4. «Попади в круг» -метание мешочков правой и левой рукой в обручи	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу, в метании, лазании на гимнастическую стенку	Гимнастическая скамейка, мячи, обучающие мешочки	17.02.25 Понедельник	
44	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Перебрасывание мячей друг другу разными способами 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 4.Метание мешочков в горизонтальную цель	Повторить лазанье, упражнения в перебрасывании мячей, метание и упражнения на равновесие	Мячи, мешочки с песком	21.02.25 Пятница	
45	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук	Упражнять в ходьбе в колонне по 1с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжки	Мячи, обручи, гимнастические скамейки	24.02.25 Понедельник	
46	1.Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе 3.Перебрасывание мячей друг другу	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, лазании, перебрасывании мячей.	Мячи, набивные мячи	28.02.25 Пятница	

### Март

47	1.Лазанье на гимн. стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе. приставляя пятку одной ноги к носку другой в	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задание в прыжках и мячом; лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом.	Гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка.	03.03.25 Понедельник	
----	---	--	---	-------------------------	--

	<p>среднем темпе.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p> <p>4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).</p> <p>.</p>				
48	<p>1.Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p> <p>4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p>	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, закрепит навык прыгать с ноги на ногу.	Мячи	07.03.25 Пятница	
49	<p>1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Перебрасывания мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p>	Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер	Канат, мешочки, мячи.	14.03.25 Пятница	
50	<p>1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p>	Упражнять детей в ходьбе по канату; повторить прыжки на двух ногах через набивные мячи; повторить упражнения с мячом	Канат, мешочки, мячи, набивные мячи.	17.03.25 Понедельник	
51	<p>1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см) с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами.</p>	Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Мешочки, кегли.	21.03.25 Пятница	
52	<p>1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой</p>	Продолжить разучивать прыжок в высоту с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; ползание на четвереньках по прямой.	Мешочки, кегли.	24.03.25 Понедельник	
53	<p>1.Лазание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.</p>	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка.	28.03.25 Пятница	

54	<p>1.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p>	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и прыжки из обручи	Гимнастическая скамейка обручи	31.03.25 Понедельник	
----	--	---	--------------------------------	-------------------------	--

	3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	ча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.			
--	---	---	--	--	--

### Апрель

55	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед 3.Переброска мячей в шеренгах	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках, с мячом	Скамейки, шнуры, мячи	04.04.25 Пятница	
56	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове на середине присесть, руки вынести вперед 2.прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Переброска мячей друг другу в парах	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках на скакалке и передаче мяча	Гимн. скамейка, скакалка мячи	07.04.25 Понедельник	
57	1.Прыжки в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным порядком 3. «Кто быстрее до кубика» -ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу	Обручи, мат, резиновая дорожка, мячи	11.04.25 Пятница	
58	1.Прыжки в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча 3.Позлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	Упражнять в прыжках в длину, перебрасывании мяча и подлезании	Мячи, резиновая дорожка, стойки	14.04.25 Понедельник	
59	1.Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстоянии 8-10м. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м. 3.Пролезание в обруч.	Учить прыгать на короткой скакалке. Упражнять в прокатывании обручей и пролезание в обруч.	Скакалки, обручи.	18.04.25 Пятница	
60	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5м, одной рукой, способ от плеча. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики).	Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Гимн, скамейка, кубики, мешочки с песком.	21.04.25 Понедельник	
61	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3.Ползание по гимн, скамейке на ладонях	Развивать ловкость и глазомер при метании; закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и ползание по гимнастической скамейке	Гимн, скамейка, мешочки с песком	25.04.25 Пятница	
62	Игровые упражнения: эстафета «Гонка мячей», п.и. «Лягушки в болоте», п.и. «Горелки», и.м.п. «Великаны и гномы»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом	Мячи, обручи	28.04.25 Понедельник	

### Май

63	1 Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мя-	05.05.25 Понедельник	
----	---	--	---	-------------------------	--



	вперед. 3.Броски мяча (диаметр 8-10см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.		чи.		
64	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом и прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Гимнастическая скамейка.	12.05.25	Понедельник
65	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мячей (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Мячи.	16.05.25	Пятница
66	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м. 3.Лазание под дугу. Стр 97	Учить прыгать в длину с разбега. Повторить забрасывание мяча в корзину и лазание под дугу.	Мячи, дуга.	19.05.25	Понедельник
67	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу»; «Отбей волан»	Развивать ловкость и глазомер с мячом и воланом.	мячи, воланы, ракетки	23.05.25	Пятница
68	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание –пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторит упражнения в равновесии и с обручем.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	26.05.25	Понедельник
69	1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание в обруч прямо и боком. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Закрепить лазание в обруч и ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	30.05.25	Пятница

## 5.Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет), 2014г.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
3. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- 4.Силантева С.В Подвижные игр на каждый день дл укрепления здоровья детей( 3-5 лет) 2012г.
- 5.Цветкова Т.В Журнал инструктор по физической культуре 2008г.
6. Наглядно-дидактические пособия:
  - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
  - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
  - Расскажите детям об олимпийских играх.
7. Плакаты:
  - Виды спорта.
  - Закаливание – путь к здоровью.
  - Чистота – залог здоровья.