

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Ласточка»

<p>Согласовано Старший воспитатель МБДОУ _____ Н.В. Морозова</p>	<p>Утверждено: Заведующая МБДОУ _____ Н.А. Куликова Приказ № 74 от 31.08.2023 г.</p>
--	--



**Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
старшая группа №1  
(от 5 до 6 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

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

г. Красный Холм

2023 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 инструктора 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»

## 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 положение 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 «ступающим 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, приседать 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 организовывать 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 не продолжительные 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.

Праздничные выходные дни: 30 декабря 2023 года – 8 января 2024 года.

Летний оздоровительный период: 1 июня 2024 года – 31 августа 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.	01.09.23	

2	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах с продвижение вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижение вперед и перебрасывании мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи.	06.09.23	
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.	08.09.23	
4	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 продвижение вперед повторить броски мяча о пол.	Гимнастическая скамейка, мячи.	13.09.23	
5	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.	15.09.23	
6	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 гимн. 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.	20.09.23	
7	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 гимн. 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.	22.09.23	
8	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.	27.09.3	
9	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.	Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Обруч, мешочки с песком, кубики.	29.09.23	



	3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.				
		<b>октябрь</b>			
10	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 гимн. 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.	04.10.23	
11	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.	06.10.23	
12	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 перебрасывание мячей друг другу; в Ползание на четвереньках.	Скамейка, мячи.	11.10.23	
13	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.	13.10.23	
14	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.	18.10.23	
15	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. 03.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.	20.10.23.	
16	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.	25.10.23	
17	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед со-	Упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мя-	Мячи, гимнастическая	27.10.23	

	бой 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.	чей 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.	01.11.23	
----	--	--	--------------------------------	----------	--

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.	03.11.23	
----	--	---	-------	----------	--

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.	08.11.23	
----	---	---	--	----------	--

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.	10.11.23	
----	---	---	--------------------------------	----------	--

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.	15.11.23	
----	---	-----------------------------------	--------------------------------	----------	--

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.	17.11.23	
----	--	--	--------------	----------	--

24	1.Равновесие-. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирую; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через бруски.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через бруски и перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах.	Доска, мячи.	22.11.23	
----	--	--	--------------	----------	--

	3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, 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.	24.11.23	
26	1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Метание-броски мяча в шеренгах.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу.	Мячи	29.11.23	

### декабрь

27	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.	01.12.23	
28	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.	06.12.23	
29	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.	08.12.23	
30	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.	13.12.23	
31	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.	15.12.23	
32	1.Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. ска-	Упражнять детей в равновесии и прыжках; лазанье на гимнастическую стенку.	Гимн. скамейка, гимн.	20.12.23	

	мейке, перешагивая чрез предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.		стенка, кубики.		
33	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.	22.12.23	

### Январь

34	Передвижение по лыжне. Катание на санках. Игровое упражнение: «Сбей кеглю» - на улице.	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровое упражнение.	Лыжи, кегли.	10.01.24	
35	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах между набивными руками. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу.	мячи	12.01.24	
36	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.	17.01.24	
37	Ходьба скользящим шагом. Игровое упражнение: «Кто быстрее», «Подбеги – не задень»- на улице.	Закреплять навык скользящего шага и ходьба на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Лыжи, кегли.	19.01.24	
38	1.Прыжки в длину с места. 2.Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3.Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг, другу, двумя руками снизу. Стрб3	Продолжить учить детей прыгать в длину с места; упражнять в переползании через предметы (гимн. скамейка) и подлезании под дугу в группировке. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг, другу в группировке.	Гимнастическая скамейка, дуга, мячи.	24.01.24	
39	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.	26.01.24	
40	Игровое упражнение: «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит» -на улице.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Снежки.	31.01.24	
		<b>февраль</b>			
41	Игровое упражнение. «По местам», «с горки»	Упражнять в соблюдении дистанции друг к другу.	санки	02.02.24	
42	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки за голову.	Закреплять лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, повторить ходьбу по гимнастической скамейке, ведение мяча.	Гимн. скамейка, мячи, гимн. стенка.	07..02.24	

	3.Прыжки через шнуры на двух ногах. 4.Ведение мяча до обозначенного места.				
42	1.Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20см, высота 30см), руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо).	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упр. в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Гимн. скамейка, бруски, корзина.	09.02.24	
43	Ходьба скользящим шагом. Игровое упражнение: «Точный пас», «По дорожке»- на улице.	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, упражнения с шайбой. Скольжение на ледяной дорожке.	Лыжи, клюшка, шайба.	14.02.24	
44	1.Равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Продолжать формировать устойчивое равновесие при беге по гимнастической скамейке. Повторить прыжки через бруски правым и левым боком и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Гимнастическая скамейка, мячи.	16.02.24	
45	1.Прыжки в длину с места (расстояние 50см). 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазание – подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке.	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.	Мячи, дуга.	21.02.24	
46	Ходьба на лыжах. Игровое упражнение: «Кто дальше», «Кто быстрее» - на улице.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Лыжи, кегли.	23.02.24	
47	1.Прыжки в длину с места (расстояние 60см). 2.Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.	Повторить прыжки в длину с места. Упражнять в ползание на четвереньках между набивными мячами и перебрасывание малого мяча.	Мячи, набивные мячи.	28.02.24	

### Март

48	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 среднем темпе. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).	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, гимн. стенка.	01.03.24	
----	---	--	--	----------	--

49	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, закрепит навык прыгать с ноги на ногу.	мячи	06.03.24	
50	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	Канат, мешочки, мячи.	13.03.24	
51	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Упражнять детей в ходьбе по канату; повторить прыжки на двух ногах через набивные мячи; повторить упражнения с мячом.	Канат, мешочки, мячи, набивные мячи.	15.03.24	
52	1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см) с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Мешочки, кегли.	20.03.24	
53	1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	Продолжить разучивать прыжок в высоту с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; ползание на четвереньках по прямой.	Мешочки, кегли.	22.03.24	
54	1.Лазание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка.	27.03.24	
55	1.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Гимнастическая скамейка обручи.	29.03.24	

### апрель

56	1.Метание мешочков в горизонтальную цель расстояние 3м, способом от плеча. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.	Закрепить метание мешочков в горизонтальную цель расстояние. Повторить упражнения в ползание на четвереньках и равновесие.	Мешочки с песком, набивные мячи.	03.04.24	
57	1 Равновесие – ходьба по гимн. скамейке,	Упражнять в сохранении	Гимн.	05.04.24	

	руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах.	равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	скамейка, бруски, мячи.		
58	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжок на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить прыжки на двух ногах и броски малого мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи.	10.04.24	
59	Игровые упражнения: «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне» - на улице.	Повторить игру с бегом «Ловишки –перебежки», эстафету с большим мячом.	Мячи.	12.04.24	
60	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.	17.04.24	
61	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.	19.04.24	
62	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.	24.04.24	
63	1.Лазание на гимн. стенку произвольным способом. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.	Упражнять в сохранении равновесия и прыжках, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку.	Скакалки, канат, гимн. стенка.	26.04.24	

**май**

64	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 вперед. 3.Броски мяча (диаметр 8-10см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи.	08.05.24	
65	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.	15.05.24	
66	1.Прыжки в длину с разбега.	Разучить прыжок в длину с раз-	Мячи.	17.05.23	

	2.Перебрасывание мячей (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	бега; упражнять в перебрасывании мяча.			
67	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.	22.05.24	
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.	24.05.24	
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.	29.05.24	
70	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами.	Набивные мячи, гимнастическая скамейка.	31.05.24	

### 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.