

Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МАДОУ Протокол № 1 от  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад «Звездочка»  
г. Белоярский»  
«\_\_»\_\_\_\_\_2022г. № \_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для детей старшей группы (5-6 года)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА «ДЕТСКИЙ САД  
«ЗВЕЗДОЧКА» Г. БЕЛОЯРСКИЙ»  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
инструктор по физической культуре:  
Шнайдер Е.А.

Белоярский  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников 5-6 лет составлена в соответствии с «Законом об образовании», «Типового положения дошкольных учреждений», комплексной образовательной программы ДО «Вдохновение» под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019, парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Детство» автор Т.И. Бабаева. А так же скорректировано с парциальными программами, пособиями, технологиями:

- программа физического развития детей 3 – 7 лет «Будь здоров, дошкольник» под редакцией Токаевой Т.Э;

- пособие «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», под редакцией М. А. Руновой.

Физическое воспитание в МАДОУ направлено на *охрану и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.*

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

В возрасте 5-6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Программа предусматривает в старшем возрасте занятия два раза в неделю - 25мин.

«Диагностический контроль физических качеств» - 12 часов

Всего занятий: 62 часа.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Цель программы:** Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому воспитанию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного выполнения всех видов упражнений;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, гибкость, координацию.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Интеграция возможна с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд» и обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу.

По закреплению полученных знаний, умений и навыков инструктором по физкультуре рекомендуется проведение индивидуальной работы воспитателей с детьми в физкультурном центре групповой комнаты и на прогулке.

К концу шестого года дети **должны знать:**

- что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов,
- особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом,
- специальные подводящие упражнения,
- разнообразные упражнения,
- новые спортивные игры. В подвижных играх новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

**Должны уметь:**

- Самостоятельно перестраиваться в шеренгу, в 2 и 3 звена.
- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами;
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

**Диагностический контроль** развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май.

Диагностические срезы в старшем дошкольном возрасте проводится с помощью программного продукта «Общероссийская система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, учащихся и молодежи» (тест – программа «Физкультурный паспорт»), разработанного Всероссийским НИИ Физической культуры и спорта Центр ОМОФВ Департамента образования г. Москвы.

## Список литературы:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник»// Обруч. – 1996. - № 1.
2. Физическое развитие. Парциальное планирование работы по освоению образовательной области детьми 4 – 7 лет программы «Детство». Авторы – составители Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград : Учитель, 2017. – 246.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981
4. Глушенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006
5. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1972
7. Основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.2 Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп.
9. Татьяна Токаева: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС.

Месяц, Неделя		Примерный тематический план			
		Содержание			
		<p><b>Цель:</b> Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей; подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности; осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.</p>			
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 6					
С Е Н Т Я Б Р Ь	12.09.2022 16.09.2022 «Знайки» 13.09.2022 16.09.2022 «Фантазеры»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Легкий бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	Тест №1 «Прыжок в длину»  Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»	«Самолеты»	2
	19.09.2022 23.09.2022 «Знайки» 20.09.2022 23.09.2022 «Фантазеры»	Ходьба ускоренным шагом и сменой направления, секунд: 50 Ходьба высоко поднимая колени, доставая ладони, секунд: 20 Стоя на месте: вращения рук вперед и назад, секунд: 20 Стоя на месте, ноги врозь, кисти к плечам: вращения локтей вперед и назад, секунд: 30 Стоя на месте, одна нога впереди, другая сзади: имитация движения боксера, секунд: 30	Тест №3 «Гибкость»  Тест №4 « Вис на перекладине»	«Удочка»	2
	26.09.2022 30.09.2022 «Знайки» 27.09.2022 30.09.2022 «Фантазеры»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Бег «змейкой» между предметами, со сменой ведущего. Бег, по сигналу наклон вперед, дотронуться рукой до пола.	Тест №5 «Бег 30 метров»	«Сделай фигуру»	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p><b>Цель:</b> Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком. Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
<b>НОД № 1 - 8</b>					
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	03.10.2022 07.10.2022 «Знайки» 04.10.2022 07.10.2022 «Фантазеры»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба;	ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке прямо. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками. Подлезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).	«Хитрая лиса»	2
	10.10.2022 14.10.2022 «Знайки» 11.10.2022 14.10.2022 «Фантазеры»	дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин).	ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). Бросание мяча вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд), отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Подлезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).		
	17.10.2022 21.10.2022 «Знайки» 18.10.2022 21.10.2022 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу,	ОРУ с большим мячом. Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Ползание по	«Гуси-лебеди»	2

		приподняться животом вверх и передвигаться вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты)	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). ОРУ с большим мячом. Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см). Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).		
	24.10.2022 28.10.2022 «Знайки» 25.10.2022 28.10.2022 «Фантазеры»			«Бездомный заяц»	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p><b>Цель:</b> Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур. Воспитывать дружеские отношения</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 8</b>					
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	31.10.2022 07.11.2022 «Знайки» 01.11.2022 08.11.2022 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков	ОРУ с палкой. Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см).	«Не оставайся на полу»	2
	11.11.2022 14.11.2022 «Знайки» 11.11.2022 15.11.2022	врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег	ОРУ с палкой. Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д. Отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд	«Переброска мячей»	2

	«Фантазеры»	спиной вперёд, лёгкий бег.	шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см).		
	18.11.2022 21.11.2022 «Знайки» 18.11.2022 22.11.2022 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс), «муравьишки», «крабики», с	ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.	«Мы веселые ребята»	2
	25.11.2022 28.11.2022 «Знайки» 25.11.2022 29.11.2022 «Фантазеры»	дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты).	ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд). Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.	«Мышеловка»	2
	<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.				
	<b>Вводная часть</b>		<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>НОД № 1 - 6</b>				
<b>Д Е</b>	02.12.2022 05.12.2022 «Знайки» 02.12.2022 06.12.2022 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой	ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см). Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.	«День, ночь, огонь, вода»	2

<b>К А Б Р Ь</b>	09.12.2022 12.12.2022 «Знайки» 09.12.2022 13.12.2022 «Фантазеры»	положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе.	ОРУ с обручем. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см). Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м. Перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Перелезание через верх стремянки.	«Охотники и зайцы»	2
	16.12.2022 19.12.2022 «Знайки» 16.12.2022 20.12.2022 «Фантазеры»	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)	ОРУ с кубиком. Ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). Упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками.	«Мороз Красный Нос»	2

Месяц, Неделя	Содержание			
	<p><b>Цель:</b> Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Воспитывать умение действовать согласованно в коллективе.</p>			
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 6</b>				

<b>Я Н В А Р Ь</b>	09.01.2023 13.01.2023 «Знайки» 10.01.2023 13.01.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;	ОРУ с короткой скакалкой. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя (снизу, из-за головы) (расстояние между детьми 2,5 м). Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.	«Воевода»	2
	16.01.2023 20.01.2023 «Знайки» 17.01.2023 20.01.2023 «Фантазеры»	слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладо-ни»); лёгкий бег; бег (1,5 мин).	ОРУ с короткой скакалкой. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Перебрасывание мяча в парах и ловля его сидя разными способами (от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.	«Белые медведи»	2
	23.01.2023 27.01.2022 «Знайки» 24.01.2023 27.01.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин).	ОРУ с мячом среднего размера. Ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20— 25 см выше поднятой руки ребёнка). Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу). Лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт.	«Совушка»	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p><b>Цель:</b> Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
<b>НОД № 1 - 8</b>					
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	30.01.2023 03.02.2023 «Знайки» 31.01.2023 03.02.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная	ОРУ с обручем. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.	«Медведь и пчелы»	2
	06.02.2023 10.02.2023 «Знайки» 07.02.2023 10.02.2023 «Фантазеры»	ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой.	ОРУ с обручем. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.	«Туннель»	2
	13.02.2023 17.02.2023 «Знайки» 14.02.2023 17.02.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким	ОРУ с палкой. Ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек.	«Передай - садись»	2

20.02.2023 24.02.2023 «Знайки» 21.02.2023 24.02.2023 «Фантазеры»	пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием	ОРУ с палкой. Ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице.	«День, ночь, огонь, вода»	2
---	--	---	------------------------------	---

Месяц, Неделя	Содержание			
	<b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правыми левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать взаимовыручку в подвижных играх и умение действовать в коллективе.			
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### НОД № 1 - 8

<b>М А Р Т</b>	27.02.2023 03.03.2023 «Знайки» 28.02.2023 03.03.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба;	ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Подлезание под шнур правым и левым боком справа.	«Белые медведи»	2
	06.03.2023 10.03.2023 «Знайки» 07.03.2023 10.03.2023 «Фантазеры»	бег спиной вперёд, бег (1,5 мин); лёгкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и	ОРУ с мячом большого размера. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Метание мешочков в горизонтальную	«Через веревку»	2

		тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]).	цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по верёвочной лестнице.		
	13.03.2023 17.03.2023 «Знайки» 14.03.2023 17.03.2023 «Почемучки»	Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной	ОРУ с обручем. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли). Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).	«Дракон»	2
	20.03.2023 24.03.2023 «Знайки» 21.03.2023 24.03.2023 «Фантазеры»	вперёд; бег с сильным захлёстыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот).	ОРУ с обручем. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).	«Карусель»	2
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе. Воспитывать взаимовыручку и ответственность за команду в подвижных играх.				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>		<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОД № 1 - 6</b>					
	27.03.2023 31.03.2023	Обычная ходьба; ходьба на носках; на	ОРУ с короткой скакалкой. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные	«Медведь и пчелы»	2

<b>А П Р Е Л Ь</b>	«Знайки» 28.03.2023 31.03.2023 «Фантазеры»	пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен;	мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.		
	03.04.2023 07.04.2023 «Знайки» 04.04.2023 07.04.2027 «Фантазеры»	«обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлёстыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег.	ОРУ с короткой скакалкой. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.	«Горелки»	2
	10.04.2023 14.04.2023 «Знайки» 11.04.2023 14.04.2023 «Фантазеры»	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях;	ОРУ с мячом большого размера. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка). Ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности.	«Кто быстрее добежит до флажка»	2

		бег (1,5 мин).			
<b>Месяц, Неделя</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Цель:</b> Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей; подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности; осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей				
	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Количество часов</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>НОД № 1 - 6</b>					
<b>М А Й</b>	17.04.2023 21.04.2023 «Знайки» 18.04.2023 21.04.2023 «Фантазеры»	Ходьба ускоренным шагом и сменой направления, секунд: 50 Ходьба высоко поднимая колени, доставая ладони, секунд: 20 Стоя на месте: вращения рук вперед и назад, секунд: 20 Стоя на месте, ноги врозь, кисти к плечам: вращения локтей вперед и назад, секунд: 30 Стоя на месте, одна нога впереди, другая сзади: имитация движения боксера, секунд: 30	Тест №1 «Прыжок в длину»		2
	24.04.2023 28.04.2023 «Знайки» 25.04.2023 28.04.2023 «Фантазеры»	Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Стоя на месте, потягивания вверх руками с подъемом на носки и последующим наклоном вперед, секунд: 25 Стоя на месте, ноги врозь: движения головой вперед, назад, вправо, влево, секунд: 30 Стоя на месте, ноги врозь, кисти к плечам: сведение и разведение локтей, секунд: 30	Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»  Тест №3 «Гибкость»		2
	05.05.2023 12.05.2023 «Знайки» 02.05.2023 05.05.2023 «Фантазеры»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног. Бег «змейкой» между предметами, со сменой ведущего. Бег, по сигналу наклон вперед, дотронуться рукой до пола.	Тест №4 «Вис на перекладине»  Тест №5 «Бег 30 метров»		2
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>				<b>62</b>