

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 подготовительной к школе группы (6-7 лет)
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 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников 6-7 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.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы, правилах поведения в обществе в случае заболевания.

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру).

Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Программа предусматривает в подготовительной группе занятия два раза в неделю – 25-30 мин.

«Диагностический контроль физических качеств» - 12 часов.

Всего занятий: 62 часов.

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 развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активном и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Она обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в возможности переноса осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности ребенка, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы.

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:**

- Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения.
- новые варианты упражнений с мячами разного размера,
- требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Должны уметь:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
- организовать игру с подгруппой сверстников.

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

Диагностические срезы в подготовительном 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 3 ч./ 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>Цель: 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>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 6					
С Е Н Т Я Б Р Ь	12.09.2022 14.09.2022 «Любознайки» 13.09.2022 16.09.2022 «Квантоша»	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 с места» Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»	«Хитрая лиса»	2
	19.09.2022 21.09.2022 «Любознайки» 20.09.2022 23.09.2022 «Квантоша»	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»	«Лягушка и цапля»	2

	26.09.2022 28.09.2022 «Любознайки» 27.09.2022 30.09.2022 «Квантоша»	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»	«Ловишка с мячом»	2
Месяц, Неделя	Содержание				
	Цель: Упражнять детей в ходьбе с заданиями; в беге с препятствиями. Упражнять в прыжках через канат, веревку. Развивать ловкость, быстроту реакции, сноровку в упражнениях с мячом. Держать равновесие на гимнастической скамейке. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 8					
О К Т	03.10.2022 05.10.2022 «Любознайки» 04.10.2022 07.10.2022 «Квантоша»	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной	ОРУ с гантелями. Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в высоту с разбега через канат (высота каната над полом 50 см). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов. Ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать, пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с неё.	«Мяч капитану»	2

Я Б Р Ь	10.10.2022 12.10.2022 «Любознайки» 11.10.2022 14.10.2022 «Квантоша»	ноги к пальцам другой), в полуприседе, построение в три звена; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад.	ОРУ с гантелями. Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой. Прыжки в высоту с разбега через верёвку боком (верёвка лежит на полу). Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении. Быстро без остановок влезать на гимнастическую лестницу и спускаться с неё.	«Пустое место»	2
	17.10.2022 19.10.2022 «Любознайки» 18.10.2022 21.10.2022 «Квантоша»	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. «Обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки по скамейке с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через верёвку. Ведение мяча и забрасывание его в кольцо. Лазание по гимнастической лестнице.	«Мяч водящему»	2
	24.10.2022 26.10.2022 «Любознайки» 25.10.2022 28.10.2022 «Квантоша»	(руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; построение в 3 звена; быстрый бег.	ОРУ гимнастической палкой. Прыжки по скамейке с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через верёвку. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд между предметами. Лазание по гимнастической лестнице.	Эстафеты с мячом	2

Месяц, Неделя	Содержание				
	Цель: Упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений. Упражнять в лазании по канату. Упражнять в равновесии. Воспитывать коллективизм, ответственность и выдержку.				
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов	
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 8					
	31.10.2022 02.11.2022 «Любознайки» 01.11.2022 08.11.2022	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «слоники»,	ОРУ с кубиками. Ходьба по канату прямо. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад. Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя). Лазание по	«Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)	2

Н О Я Б Р Ь	«Квантоша»	«канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с	канату.		
	07.11.2022 09.11.2022 «Любознайки» 11.11.2022 15.11.2022 «Квантоша»	продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину).	ОРУ с кубиками. Ходьба по канату боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад. Ведение мяча одной рукой в прыжках с ноги на ногу. Лазание по канату.	«Зайцы в огороде»	2
	14.11.2022 16.11.2022 «Любознайки» 18.11.2022 22.11.2022 «Квантоша»	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, «канатоходцы»; «слоники»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и широким шагом; обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в 3 звена;	ОРУ с набивным мячом. Игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперёд; - толкнуть мяч одной ногой вперёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. Проползание по тоннелю.	«Не давай мяча водящему»	2
	21.11.2022 23.11.2022 «Любознайки» 25.11.2022 29.11.2022 «Квантоша»	подскоки; лёгкий бег; бег с захлестыванием голени назад, бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	ОРУ с набивным мячом. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игровые упражнения с набивным мячом: - бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с разведёнными в стороны ногами; - бросить мяч между ног, стоя спиной вперёд с разведёнными ногами; - прокатить мяч вперёд двумя руками от груди, лёжа на животе. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Проползание по тоннелю.	«Передай мяч назад» (эстафета).	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		Цель: Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий для рук и ног. Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах. Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать координацию при влезании по гимнастической стенке. Воспитывать умение действовать в коллективе и сообща.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
НОД № 1 - 6					
Д Е К А Б Р Ь	05.12.2022 07.12.2022 «Любознайки» 02.12.2022 06.12.2022 «Квантоша»	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук (руки вперёд, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием колен («лошадки»); бег с изменением направления движения по сигналу; бег спиной вперёд.	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Перепрыгивание на одной ноге через верёвку вперёд-назад. Бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга.	«Замри»	2
	12.12.2022 14.12.2022 «Любознайки» 09.12.2022 13.12.2022 «Квантоша»	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Перепрыгивание на одной ноге через верёвку вправо-влево на месте, с продвижением вперёд. Бросание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние между детьми 3-4 м). Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга.	«Передал - садись» (эстафета)	2	

19.12.2022 21.12.2022 «Любознайки» 16.12.2022 20.12.2022 «Квантоша»	Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп; лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза).	ОРУ с гантелями. Бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Залезание на гимнастическую стенку и спускание с неё противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали.	«Салки»	2
--	---	---	---------	---

Месяц, Неделя	Содержание			
	Цель: Развивать навыки пространственной ориентировки. Упражнять в ходьбе и беге с заданиями. Развивать координацию при влезании на гимнастическую стенку. Отрабатывать навыки метания. Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице». Упражнять в равновесии, в метании. Воспитывать умение действовать согласованно в коллективе.			
	Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5
НОД № 1 - 8				
Я 09.01.2023 11.01.2023 «Любознайки» 10.01.2023 13.01.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к	ОРУ со скакалкой, сложенной в четверо. Ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо, руки на поясе. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками. Лазание по гимнастической стенке.	«Совушка»	2

Н В А Р Ь	16.01.2023 18.01.2023 «Любознайки» 17.01.2023 20.01.2023 «Квантоша»	пальцам другой; «раки»; «слоники» спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; построение в звенья; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег с захлёстыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; подскоки.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо. Ходьба по верёвке, лежащей на полу, боком, руки в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. Бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. Лазание по гимнастической стене.	«Подвижная цель»	2
	23.01.2023 25.01.2023 «Любознайки» 24.01.2023 27.01.2023 «Квантоша»	Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, «крабики», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; построение в звенья; лёгкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперёд, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»).	ОРУ с мячом среднего размера. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. Ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора. Подъём прямых ног до прямого угла на гимнастической стенке.	«Мяч соседу!»	2
	30.01.2023 01.02.2023 «Любознайки» 31.01.2023 03.02.2023 «Квантоша»	выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»).	ОРУ с мячом среднего размера. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую за спиной. Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. Вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла.	«Лягушка и цапля»	2

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице. Упражнять прыгать в высоту, лазать по канату. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 6					
Ф Е В Р А Л Ь	06.02.2023 08.02.2023 «Любознайки» 07.02.2023 10.02.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2—3 раза).	ОРУ с кубиками. Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола). Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату.	«Поезд» (эстафета)	2
	13.02.2023 15.02.2023 «Любознайки» 14.02.2023 17.02.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; боковой галоп, лёгкий бег,	ОРУ с кубиками. Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см). Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. Лазание по канату.	«Туннель»	2
	20.02.2023 22.02.2023 «Любознайки» 21.02.2023 24.02.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; боковой галоп, лёгкий бег,	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: взлезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (быстро, медленно).	«Передай - садись»	2

		бег с захлёстыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин).			
--	--	--	--	--	--

Месяц, Неделя		Содержание			
		<p>Цель: Учить прыгать через большой обруч, упражнять в равновесии, в лазании. закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Учиться прыгать через скамейку. Воспитывать взаимовыручку в подвижных играх и умение действовать в коллективе.</p>			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3		4	5
НОД № 1 - 8					
М А Р Т	27.02.2023 01.03.2023 «Любознайки»	Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь;	ОРУ с обручем. Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку). Бросание мяча в баскетбольное кольцо с места. Лазание по канату.	«Белые медведи»	2
	28.02.2023 03.03.2023 «Квантоша»	«крабики»; построение в звенья; лёгкий бег змейкой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток – бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше.	Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку). Бросание мяча в баскетбольное кольцо с ведением мяча. Лазание по канату.		

	15.03.2023 20.03.2023 «Любознайки» 14.03.2023 17.03.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; «слоники»; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту.	ОРУ с набивным мячом. Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте. Ползание по полу на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.	«Прокати мяч по скамейке»	2
	22.03.2023 27.03.2023 «Любознайки» 21.03.2023 24.03.2023 «Квантоша»		ОРУ с набивным мячом. Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Отбивание мяча одной рукой о пол на месте. Ползание по полу на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.		«Через тоннель» (эстафета)
Месяц, Неделя		Содержание			
*		Цель: Закрепить повороты на месте в стороны. Упражнять в ходьбе и беге с заданиями в чередовании с прыжками. Развивать координацию и ловкость в прыжках через длинную и короткую скакалку. Формировать умение группироваться при прыжке в высоту. Воспитывать умение представлять себя в том или ином образе.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
		1	2	3	4
		НОД № 1 - 7			
	29.03.2023 03.04.2023	Ходьба на носках; на пятках; на внешней	ОРУ с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием	«Прыжок за прыжком»	2

А П Р Е Л Ь	«Любознайки» 28.03.2023 31.03.2023 «Квантоша»	стороне стопы; «обезьянки»; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой	мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание по канату.		
	05.04.2023 10.04.2023 «Любознайки» 04.04.2023 07.04.2023 «Квантоша»	галоп правым и левым боком; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу	ОРУ с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Перебрасывание мяча от груди в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание по канату.	«Удочка»	2
	12.04.2023 17.04.2023 «Любознайки» 11.04.2023 14.04.2023 «Квантоша»	Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба;	ОРУ с гантелями. Бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге. Бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребёнок).	«Вышибалы»	2
	19.04.2023 «Любознайки» 18.04.2023 «Квантоша»	построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; бег со сменой направления движений по свистку	ОРУ с гантелями. Бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку стоя на месте и с продвижением вперёд. Бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Прыжки из обруча в обруч.	«Замри»	1

Месяц, Неделя		Содержание			
		Цель: 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.			
		Вводная часть	Основная часть	Подвижная игра	Количество часов
1	2	3	4	5	
НОД № 1 - 8					
М А Й	24.04.2023 26.04.2023 «Любознайки» 21.04.2023 25.04.2023 «Квантоша»	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»	«Ловишки с лентой»	2
	03.05.2023 10.05.2023 «Любознайки» 28.04.2023 02.05.2023 «Квантоша»	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»	«Охотники и утки»	2

	15.05.2023 «Любознайки» 05.05.2023 «Квантоша»	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 Стоя на месте, ноги врозь: имитация движения дровосека, секунд: 30	Тест №5 «Бег 30 метров»	«Перелет птиц»	1
	ИТОГО ЧАСОВ				62