

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Медвежонок»

Принято На заседании педагогического совета № 1 Протокол от 31.08.2023	Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад «Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева Приказ № 129 от 31.08.2023
---	--



Подписан: Любовь
Александровна Ивлиева
DN: C=RU,
OU=заведующий, O=""
МБДОУ ""Детский сад ""
Медвежонок""", CN=Любовь
Александровна Ивлиева,
E=ds111@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2023-08-31 15:44:07

Рабочая программа
по физическому развитию
для детей 5-6 лет

Тамбов
2023 - 2024

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка (цели и задачи, принципы реализации программы);
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Возрастные особенности детей в подготовительной группе в возрасте 5-6 лет;
- 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»;
- 2.3. Объем образовательной нагрузки;
- 2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие».

3. Организационный раздел

- 3.1. Режим дня (холодный и теплый период);
- 3.2. Список литературы.

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе **программы дошкольного образования «Детство»**. / Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайловой, образовательной программы ДООУ - в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста. Рабочая программа рассчитана на 2023/2024 учебный год.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028
- Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Медвежонок».

Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы.

- Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения.
- Осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений.
- Учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях.
- Формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.
- Сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания.
- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

Принципы рабочей программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в рамках которой ребенок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.2. Планируемые результаты освоения программы:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей в старшей группе в возрасте 5-6 лет.

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Возрастает проявление самостоятельности. Движения ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно

настойчиво преодолевают трудности. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. Однако, в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

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

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Двигательная деятельность.

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; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Ползание и лазание: 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 чередуя шаг 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 (расстояние от до 4 до 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: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими 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.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); 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. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных 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). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные

формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, 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 легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения.

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: 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 колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: 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».

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорнодвигательного 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 (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

2.3. Объем образовательной нагрузки

Старшая группа		
Продолжительность ООД	Периодичность в неделю	Количество ООД в год
25 минут	2 раза	114 образовательных ситуаций

2.4. Календарно-тематическое планирование (Физическое развитие)

Сентябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть Подвижные игры
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	

I	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой на сигнал инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях, в метании. Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен, развивать глазомер.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе руки вперед, с заданием, в колонне по одному, по двое (парами). Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях, в рассыпную.	ОРУ с хлопками	Ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе	с продвижением вперед (на расстояние 2-3 м.);		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	«Удочка»
II			С малыми резиновыми мячами	Ходьба по бревну (с перешагиванием через предметы, руки на пояс.	Упражнение «Пингвины» (дети зажимают мяч между колен и прыгают по кругу с зажатым мячом).	Метание мешочков в обруч (дети стоят по кругу, в центре на расстоянии 2 м от детей обруч, дети бросают мешочек в обруч).		«Хитрая лиса»
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, в пролезании в обруч прямо и боком, в равновесии, в прыжках в длину с места, с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, с разворотом в противоположную сторону по команде	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по бревну с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны.	Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей.		Ползание на четвереньках змейкой между предметами.	«Караси и щука» «Море волнуется»
IV				Ходьба по скамейке, в руках вверх гимнастическая палка.		Играющие распределяются тройками, двое перебрасывают мяч, третий старается коснуться мяча; бросание мяча об пол и ловля его	Пролезание в обруч прямо и боком.	«Птичка и кошка»

		«Кругом!»), скрестным шагом, с высоким подниманием колен, со сменой положения рук; бег в среднем темпе с перепрыгивание через предметы.				двумя руками.		
--	--	---	--	--	--	---------------	--	--

Октябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.	Ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной). Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами).	ОРУ без предметов	Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы	Через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см).		Подлезание под веревку, дугу на животе (высота 50 см)	«Ловишки – перебежки», «Затейники»
II	Развивать точность движений, упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу, закреплять умения владеть мячом.			Ходьба по веревке, выложенной змейкой с мешочком на голове.		Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте, отбивание мяча о пол одной рукой на месте.	Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.	«Светофор»
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в	Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, расчет на «первый – второй». Ходьба на носках руки	ОРУ с мячом большого размера	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Упражнение «Перепрыгни – не задень». Детям нужно перепрыгнуть	Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди	Лазанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает».

	прыжках, в лазанье по гимнастической скамье на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	на пояс, на пятках руки за головой, в полуприседе, «крабики» (ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед), выпадами, спиной вперед. Бег между предметами, со сменой ведущего, змейкой, с поворотом кругом; перестроение в два круга,		через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35-40 см).	(расстояние между детьми 2,5 м).	руками.	
IV			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)		Отбивание мяча от пола правой и левой руками с продвижением вперед.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	«Найди пару»

Ноябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с соответствием	Ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, с высоким	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по скамейке с переключением мяча из руки в	Прыжки с продвижением вперед (на расстоянии 2–3	Перебрасывание мяча из-за головы в парах (расстояние		«Удочка»

	музыкой. 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.	подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение). Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.		руку перед собой и за спиной.	м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»)	между детьми 2,5 м)		
II				Ходьба по скамейке, руки в стороны с приседанием на середине руки вперед.		Отбивание мяча от пола правой и левой рукой с продвижением вперед.	По гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Ловишки»
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выплывать прыжки в длину с места.	Повороты в шеренге направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, на пояс), ходьба и бег змейкой, бег (1,5 минуты)	ОРУ с флажками	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжки в длину с места (от 80 см.)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши	Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой мяч головой	«Зайцы и волк»
IV				Легкий бег по скамейке, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место.		Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками.	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног	«Кто скорее добежит до флажка», «У кого мяч?»

Декабрь

Неделя	Задачи	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная

								<i>часть</i>
		<i>Ходьба, бег, перестроения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>Подвижные игры</i>
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в метении мешочков разными способами на дальность, в бросании мячей, в лазании.	Ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.	ОРУ с обручем		Прыжки с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно)	Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками.	Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч	«Лиса в курятнике»
II		Ходьба гусиным шагом, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «муравьишки», в полуприседе. Бег с ускорением и замедлением темпа.		Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (<i>высота скамейки 25 см</i>)		Метание разными способами прямой рукой сверху, через плечо мешочки с песком, на дальность (не менее 5–9 м).	Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.	«Пастух и стадо»
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в различных видах прыжков, прыжках на двух ногах с зажатым мячом, формировать устойчивое равновесие, развивать ловкость и глазомер.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики», спиной вперед, обычная ходьба. Бег в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с	ОРУ с кубиком	Ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>)	«Кто быстрее до предмета?» прыжки с зажатым между ног мячом до предмета и обратно.		Влезание по вертикальной лестнице	«Мороз Красный Нос»
IV				Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева от себя		Метание мешочков в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	«Перелет птиц»

		увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).				метра.		
--	--	---	--	--	--	--------	--	--

Январь

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
II	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Закреплять умения перебрасывать мяч разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы, развивать равновесие	Ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. легкий бег, бег 1,5 мин.	С мячом среднего размера	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением	Перебрасывание мяча в парах разными способами.	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек	«Попади в снежком в корзину»
III	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Закреплять умения перебрасывать мяч разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы, развивать равновесие	Ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. легкий бег, бег 1,5 мин.	С мячом среднего размера	Ходьба по скамье руки за головой		Перебрасывание мяча в парах разными способами.	Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола	«Зимние забавы»
IV	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании, учить лазать по	Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Ходьба на носках, на пятках, «обезьянки», «муравьишки»,	ОРУ с косичкой		Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и		Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и	«Мышеловка»

	гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали	«крабики», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы», обычная ходьба; легкий бег, бег спиной вперед, спиной вперед, спокойный бег 1,5 мин			разное от 30 до 60 см.)		ног, сохраняя ритм, с изменением темпа.	
--	--	---	--	--	-------------------------	--	---	--

Февраль

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Упражнять в выполнении строевых упражнений.	Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два,	ОРУ с обручем	Ходьба с перешагиванием через набивные	Прыжки с продвижением вперед (на		По гимнастической стенке с	«Встречные перебежки»

	Учить метать мешочки в горизонтальную цель, закреплять умения подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек, в перелезании через бревно, гимнастическую скамью, упражнять в различных видах прыжков.	равняясь по ориентирам и без. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «кошечки», «муравьишки», с разведением носков, пяток врозь, «канатоходцы», в полуприседе, обычная ходьба; бег спиной вперед, легкий бег, быстрый бег, бег змейкой		мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).	расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно).		переходом на соседний пролет, не пропуская реек	
II				Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы руки в стороны.		Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой с расстояния 3 м	Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	«Спасатели», «Пожарные»
III	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия, в ходьбе по наклонной доске, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное	Ходьба 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	На двух ногах поочередно через 5-6 линий или плоских обручей.		Лазание по гимнастической стенке	«Мяч по кругу»
IV				Ходьба по скамейке перекладывая мяч из руки в руку		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо орт груди.	Ползание по пластунски под веревки или дуги, (высота 50 см) до ориентира.	«Горелки» «Бегают, летает, ползает»

	кольцо, развивать ловкость, глазомер.	на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом						
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

Март

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, «раки», со сменой положения рук, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, обычная ходьба; бег спиной вперед, легкий бег.	С мячом большого размера	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.		Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча	Подлезание под шнур правым и левым боком	«Угадай, кто позвал»; «Найди, где спрятано»
II	Упражнять в выполнении строевых упражнений.	Упражнения в шеренге: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.	С обручем	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	В высоту с разбега (высота 40 см)	Игровое упражнение «Прокати и сбей»	По гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм.	«Пограничники»
III	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в	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		Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке.		Прокатывание набивного мяча в парах	Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см)	«Удочка»
IV								«Караси и щука»

	высоту с разбега, в подлезании под дугу, развивать ловкость и глазомер	колонне по одному, по двое (парами). Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами).						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

Апрель

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной). Бег в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием, боковой галоп правым и левым боком, бег с сильным захлестыванием голени назад.	С косичкой	Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.	Из обруча в обруч на двух ногах, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.)	Отбивание мяча о пол в движении		«У медведя во бору»
II				Из обруча в обруч на правой и левой ноге.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Влезание на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролет	«Мяч водящему»	
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Упражнять в ходьбе и	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по	С мячом большого	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием		Перебрасывание мяча от груди друг другу через сетку.	Ползание по скамейке на животе.	«Космонавты»

	беге с чередованием, в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе, в лазании по гимнастической лестнице	диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, в полуприседе, правым и левым боком; легкий бег, бег в разных направлениях.	размера	мяча из руки в руку перед собой, за спиной.				
IV					Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад.	Перебрасывание мяча из-за головы друг другу через сетку.	Лазание по гимнастической стенке.	«Мы веселые ребята»

Май

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании мяча друг другу, в забрасывании мяча в	ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя.	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из руки в руку перед собой, за спиной.	Прыжки в длину с места (от 80 см.), через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см).	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.		«Бездомный заяц» «Передай мяч»
II				Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад	Перебрасывание набивного мяча двумя руками снизу.	Подлезание под шнур (высота 40-50 см)	«Дударь»	

	кольцо. Упражнять в прыжках через скакалку.							
III	Упражнять в выполнении строевых упражнений. Учить бегать с ускорением, прыгать на одной ноге, отрабатывать навыки метания мешочков в обруч, упражнять в подлезании под дугу.	Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равнясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, бег с переходом на ускорение, легкий бег.	С мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).	На правой и левой ноге с продвижением вперед	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.		
IV					В высоту с разбега (<i>высота палки 20-25 см</i>)	Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м, в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой.	Подлезание под 3-4 дуги, (высота 50 см).	«Мышка и две кошки»

3. Организационный раздел

3.1 Режим дня в группе общеразвивающей направленности № 11 для детей 5-6 лет (холодный период)

Деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельности

Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность						СОД в РМ СД
Утренняя гимнастика						СОД в РМ
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.						СОД в РМ
Завтрак						КГН
Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры						СД
ООД						СОД в РМ СД
Второй завтрак						КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры.						СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в природе; подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим, беседы с детьми,						СОД в РМ СД
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду						СОД в РМ СД
Обед						КГН
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.						СОД в РМ СД
Сон						
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний. Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры						СОД в РМ СД
ООД						
Уплотненный полдник						КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной						СОД в РМ СД

литературы. Индивидуальная работа, игры.					
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим.					СОД в РМ СД
Уход домой					

ООД - организованная образовательная деятельность

КГН - культурно-гигиенические навыки

СД - самостоятельная деятельность

СОД в РМ - совместная организованная деятельность в режимных моментах

Организация режима дня воспитанников (теплый период)

Режимные моменты	
-------------------------	--

Утренний прием, осмотр игры, совместная деятельность, индивидуальная работа самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика на участке	8.20-8.30
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.30-8.45
Завтрак	8.30-8.50
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50-9.35
Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим, беседы с детьми,	9.35-12.20
Второй завтрак	9.55-10.05
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон.	12.50-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.00-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.55
Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность, игровая, трудовая деятельность	15.55-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Игры, уход домой	18.30-19.00

3.2. Список литературы

1. Бабаева, Т.И. Гогоберидзе А.Г. Михайлова. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство», разработанной авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена в 2011 – Санкт – Петербург, ДЕТСТВО – ПРЕСС 2011 г.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – 2016г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3- 7лет. 2014г.
4. Разумовская О.К. Знай и умей. Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. 2010г.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.
8. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.
9. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников 2006г.
10. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.