

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Василек»
(МБДОУ «Детский сад № 24 «Василек»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №24 «Василек»
протокол № / от « августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
Физкультуре
образовательная область «Физическое развитие»
4 год обучения (дети 5-6 лет)

(составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №24 «Василек»)

Разработчик: Дубровина С.А.
Инструктор по ФИЗО

Старшая группа 2023-2024г.г

Сентябрь 2023г.

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх и его ловлей, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	С г/палкой	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках. 5. Мониторинг	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. Мониторинг	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».	Игровые задания 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика» (бубна). Подвижные игры. 1. «Проползи, не задень». 2. Ловишки с ленточкой. 3. «Найди свой цвет». 4. «Найди свою пару». 5. Передача мяча над головой.
Игровая деятельность Подвижные игры	«Мышеловка», «Удочка»	«Удочка», •	«Мы весёлые ребята»	«Мы веселые ребята»
Мало - подвижные игры	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	
Инициатива ребенка				

Октябрь 2023г.

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метание мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча; игрой бадминтон. Упражнять в прыгивании с высоты, развивать выносливость.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
ОРУ	б/п	С г/палкой	С малым мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые упражнения 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень» Подвижные игры 1. Ловишки. 2. «Мы весёлые ребята» 3. «Удочка» 4 «Посади картофель» 5. «Затейники»
Игровая деятельность	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на иолу»	«Гуси-гуси...», «Сбор урожая»	«Г уси-лебеди»
Подвижные игры				
Мало - подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает - не летает»	«Съедобное- несъедобное»
Инициатива ребенка				

Ноябрь 2023г.

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. Развивать выносливость, бег с преодолением препятствий.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	С маленьким мячом	б/п	С большим мячом	на гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки левую руку перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Брось и поймай»</p> <p>2. «Высоко и далеко»</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. «Мяч водящему»</p> <p>2. «Ловишки с ленточками»</p> <p>3. «Найди свою пару»</p> <p>4. «Кто скорее до флага» (ползание по скамейке)</p> <p>5. «Ловишки перебежки»</p>
Игровая деятельность Подвижные игры	«Пожарные на учениях», «У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц»	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»
Мало — подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	
Инициатива ребенка				

Декабрь 2023г.

Задачи	.Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках на правой и левой ноге попеременно, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: .Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	С обручем	С флажками	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей. 	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку. <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Удочка» 2. «Хитрая лиса» 3. Пас друг другу (шайба, клюшка). 4. Перебежки. 5. «Пробеги, не задень».
Игровая деятельность	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с ленточками»	«Охотники и зайцы», «Не оставайся на полу» ,	«Хитрая лиса», «Охотники и зайцы»	«Мороз-красный нос», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Подвижные игры				
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному	
Инициатива ребенка				

Январь 2024г.

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	С кубиком	С косичкой	С мячом	С веревкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые упражнения 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч» Подвижные игры 1. «Мышеловка» 2. «Мяч водящему» 3. «Ловишка с ленточками» 4. «Не оставайся на полу» 5. «Найди свой цвет»
Игровая деятельность	«Медведь и пчёлы»	«Совушка», «таксист»	«Хитрая лиса», «Не оставайся на полу»	«Успей выбежать», «хитрая лиса», «кто быстрее обуеет табуретку»
Подвижные игры				
Мало - подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	«Угадай по голосу»	
Инициатива ребенка				

Февраль 2024г

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. Упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю; в лазанье под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	С г/палкой	С б/мячом	На скамейке	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проползи - не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель. <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгни - присядь. 2. Догони мяч (по кругу). 3. Мяч через обруч. 4. С кочки на кочку. 5. «Не оставайся на полу».
Игровая деятельность Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на иолу»	«Мышеловка»	«Гуси - лебеди», «третий лишний»
Мало - подвижные игры	Зима (мороз - стоять, выюга - бег, снег - кружиться, метель - присесть)	«Стон»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом	
Инициатива ребенка				

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны. Разучить прыжок в высоту с разбега.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
ОРУ	С малым мячом	б/п	С кубиками	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьему». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола. 	Игровые упражнения <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом» Подвижные игры <ol style="list-style-type: none"> 1. «Горелки» 2. «Карусель» 3. «Удочка» 4. «Проползи - не задень» 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч водящему»
Игровая деятельность Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчёлы», «Карусель»	«Ловишки», «Стоп», «Удочка»	«Не оставайся на полу»
Мало — подвижные игры	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	
Инициатива ребенка				

Апрель 2024 г.

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С г/палкой	С косичкой	С малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола. 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прокатывание обруча друг другу. Пролезание в обруч. Ползание «по - медвежьи» Метание мешочков в вертикальную цель. «Мяч в кругу» (футбол с водящим). 	<ol style="list-style-type: none"> Лазание по гимнастической стенке одним способом. Прыжки через скакалку. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. 	Игровые упражнения <ol style="list-style-type: none"> «Сбей кеглю» «Пробеги - не задень» «Догони обруч» «Догони мяч» Эстафеты <ol style="list-style-type: none"> Передача мяча над головой. «Метко в цель» «Кто быстрее до флажка» Подвижная игра <ol style="list-style-type: none"> «Хитрая лиса» «Карусель»
Игровая деятельность Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Ловишки - перебежки», «Стой», «Плавают или тонет» - с мячом	«Удочка», «Лебедь, рак и щука»	«Рыбки и щука», «Горелки»
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стой»	«Кто ушёл»	
Инициатива ребенка				

Май 2024г.

Задачи	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по - медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	с кольцом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по - медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати - не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» Эстафеты 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку.
Игровая деятельность Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Мало - подвижные игры	«Что изменилось?»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	
Инициатива ребенка				