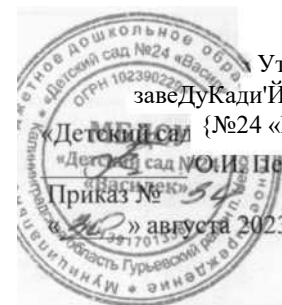


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Василек»
(МБДОУ «Детский сад № 24 «Василек»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №24 «Василек»
протокол № 1 от _____ августа 2023 г.



Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Детский сад №24 «Василек»
_____ И.И. Паченко/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
Физкультуре
образовательная область «Физическое развитие»
5 год обучения (дети 6-7 лет)

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

Разработчик: Дубровина С.А.
Инструктор по ФИЗО

Подготовительная группа
СЕНТЯБРЬ 2023год.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, ловкость в упражнениях с мячом; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	бп	С палкой	С мячом	С обручем
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движении	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м). 5. Мониторинг	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) 5. Мониторинг	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания. 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч» Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет»
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Удочка», «Совушка»	«Не попадись»
Мало - подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо - громко»	«Найди и промолчи» «летает - не летает»	«Фигура»
Инициатива ребенка				

Октябрь 2023год.

<i>Задачи</i>	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. Развитие инициативы ребенка в игровых заданиях.			
<i>1-л часть: Вводная</i>	Двигательная активность: Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
<i>ОРУ</i>	Со скалкой	С кеглями	Со косичкой	С мячом
<i>Ко НОД</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
<i>Игровая деятельность: Подвижные игры</i>	«Стоп», «Круговая эстафета»	«Дорожка препятствии», «У медведя во бору»	«Охотники и утки», «Спрячь руки за спину»	«Удочка»
<i>Мало - подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Эхо»	
<i>Инициатива ребенка</i>				

Ноябрь 2023год.

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. Развивать инициативу ребенка в игровых упражнениях.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	С косичками
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета « Мяч водящему » 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. « Попади в корзину » (баскетбольный вариант расст. 3 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. « придумай фигуру » Эстафеты 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Перелёт птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Фигуры»	«Перелёт птиц», «По местам»	По желанию детей
Мало - подвижные игры	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	
Инициатива ребенка				

Декабрь 2023 год.

<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать инициативу в игровых ситуациях.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Двигательная активность: Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
<i>Ко НОД</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись» .	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил» . 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал - садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
<i>Игровая деятельность: Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян», «Хитрая сова»	«Перемени предмет», «Салки с ленточками»	«Два мороза», «Передай мяч»	
<i>Мало - подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает», «Эхо»	«Пройди бесшумно» (плоское), «Лягушки и цапля»	
<i>Инициатива ребенка</i>				

Январь 2024 год.

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Со скакалкой
Ко НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движении	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз - Красный нос» Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси - не урони» 3. «Пробеги - не задень» 4. «Мяч водящему»
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?», «День и ночь»	«Ловишки с ленточкой», «Не попадись»	«Совушка», «Зайцы и охотники»	«Паук и мухи»
Мало - подвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	
Инициатива ребенка				

Февраль 2024 год.

<i>Задачи</i>	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Развивать инициативу ребенка в игровых упражнениях.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Двигательная активность: Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура» ; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
<i>№ НОД</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м . 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5- 6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	<i>Игровые задания</i> 1. «Пробеги - не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом» <i>Эстафеты</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»
<i>Игровая деятельность: Подвижные игры</i>	«Не попадись», «Ключи»	«Ловишка, лови ленгу», «Не оставайся на земле»	«Охотники и звери», «Не попадись»	
<i>Мало - подвижные игры</i>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	
<i>Инициатива ребенка</i>				

Март 2024 год.

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: ловкость и координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. Развивать инициативу ребенка в ОРУ.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на « 1-2-3 »; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	С палкой	С флажками	С большим мячом
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». Эстафеты 1. «Пробеги - не сбей» 2. «Ловкие ребята»
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?», «Ключи», «Горелки»	«Горелки», «затейники»	«Жмурки», «Волк во рву», «Горелки»	
Мало - подвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру», «тихо - громко»	«Стоп»	«Удочка»
Инициатива ребенка				

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин) ; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	С обручами	С косичками	Со скакалкой	б/п
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (« Кто быстрее? ») 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось - поймай». 3 «Передал - садись». Эстафеты 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи - быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Хитрая лиса»	«Быстро возьми, быстро положи», «Мышеловка»	«Затейники», «Караси и щука»	
Мало - подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Стоп»	«тихо - громко»	«Камни, ножницы, бумага»
Инициатива ребенка				

Май 2024 год.

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м, бег на скорость 30м, челночный бег. Упражнять: в прыжках в длину с разбега, с места на результат; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил» ; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	С обручами
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м . 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил» .	Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	
Мало - подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	
Инициатива ребенка				