

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 317»

Принято:  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю:  
И.о. заведующий МБДОУ № 317  
О.А. Бадашова  
приказ № 173 от 31.08.2022



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»  
(автор Пензулаева Л.И.)  
к программе «От рождения до школы»  
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Селедцова Е.М.

Ростов-на-Дону

2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»

(автор Пензулаева Л.И.)

к программе «От рождения до школы»

(Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)

средний возраст (4-5 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 4-5 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 317 на 2022-2023 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в групповом помещении, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

### *Материально-техническое обеспечение реализации программы*

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
3. Батут-детский тренажер.
4. Ребристая дорожка «Радуга».
5. Координационные дорожки (ручки-ножки).
6. Гимнастическая скамейка—2шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более 30 кг. Безопасны.
7. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
8. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 4 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 4 шт. соответствуют норме, устойчивые.
9. Баскетбольное кольцо—1шт высота и крепления соответствуют норме.
10. Маты гимнастические 4шт в хорошем состоянии.
11. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
12. Ленты цветные.
13. Кубики деревянные и пластмассовые.
14. Мешочки с песком.
15. Погремушки.
16. Конусы с отверстиями.
17. Стойки.
18. Модули.
19. Воротики деревянные.
20. Корзина-сетка для метания.
21. Сухой бассейн.

22. Палки гимнастические 20 шт, скакалки—20 шт, флажки цветные—40 шт.

23. Мячи резиновые:

Большие (d 250 мм)—20 шт

средние (d 120 мм)—20 шт;

для прыжков (d 400 мм)—4 шт.

24. Мячи футбольные—4 шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)—5;

2. ракетки для бадминтона—2 комплекта;

3. кольцо брос (набор)—1

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

*Методическое обеспечение реализации программы:*

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

### Тематический план

#### Сентябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	8гр.	12гр.			
1	05.09	02.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 академический час	
2	07.09	06.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 академический час	
3	12.09	09.09	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 академический час	
4	14.09	13.09	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;	1 академический час	

			упражнять в прокатывании мяча.		
5	19.09	16.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1 академический час	
6	21.09	20.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1 академический час	
7	26.09	23.09	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
8	28.09	27.09	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).	1 академический час	

### Октябрь

№	Дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	8гр.	12гр.			
9	03.10	30.09	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
10	05.10	04.10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
11	10.10	07.10	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1 академический час	
12	12.10	11.10	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1 академический час	
13	17.10	14.10	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 академический час	
14	19.10	18.10	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать	1	

			глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	академический час	
15	24.10	21.10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
16	26.10	25.10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
17	31.10	28.10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
18	02.11	01.11	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	

### Ноябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
19	07.11	08.11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	
20	09.11	11.11	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1 академический час	
21	14.11	15.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 академический час	
22	16.11	18.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 академический час	
23	21.11	22.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	1 академический час	
24	23.11	25.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	1 академический час	
25	28.11	29.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение	1 академический час	

			устойчивого равновесия.		
26	30.11	02.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1 академический час	

### Декабрь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
27	05.12	06.12	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 академический час	
28	07.12	09.12	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 академический час	
29	12.12	13.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
30	14.12	16.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
31	19.12	20.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
32	21.12	23.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
33	26.12	27.12	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	
34	28.12	30.12	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 академический час	

### Январь

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
35	09.01	10.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в	1	

			прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	академический час	
36	11.01	13.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
37	16.01	17.01	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
38	18.01	20.01	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
39	23.01	24.01	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
40	25.01	27.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	

### Февраль

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
41	30.01	31.01	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 академический час	
42	01.02	03.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 академический час	
43	06.02	07.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
44	08.02	10.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 академический час	
45	13.02	14.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
46	15.02	17.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 академический час	
47	20.02	21.02	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1 академический час	
48	22.02	28.02	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1 академический час	

## Март

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
49	27.02	03.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
50	01.03	07.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
51	06.03	10.03	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1 академический час	
52	13.03	14.03	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1 академический час	
53	15.03	17.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 академический час	
54	20.03	21.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 академический час	
55	22.03	24.03	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
56	27.03	28.03	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	

## Апрель

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
57	29.03	31.03	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 академический час	
58	03.04	04.04	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 академический час	
59	05.04	07.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное	1 академический час	

			положение в прыжках в длину с места.		
60	10.04	11.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 академический час	
61	12.04	14.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
62	17.04	18.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 академический час	
63	19.04	21.04	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
64	24.04	25.04	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 академический час	
65	26.04	28.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 академический час	

### Май

№	дата		Задачи	Количество часов	примечание
	8гр.	12гр.			
66	10.05	05.05	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1 академический час	
67	15.05	12.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
68	17.05	16.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
69	22.05	19.05	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 академический час	
70	24.05	23.05	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 академический час	
71	29.05	26.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 академический час	
72	31.05	30.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 академический час	

<b>ИТОГО</b>		<b>72 академических часа</b>
--------------	--	------------------------------

### **Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»**

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с пролета на пролет; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево.
- Ориентировать в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»  
(автор Пензулаева Л.И.)  
к программе «От рождения до школы»  
(Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)  
старший возраст (5-6 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 5-6 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 317 на 2022-2023 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в групповом помещении, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

#### *Материально-техническое обеспечение реализации программы*

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

25. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
26. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
27. Батут-детский тренажер.
28. Ребристая дорожка «Радуга».
29. Координационные дорожки (ручки-ножки).
30. Гимнастическая скамейка—2 шт., длина—4000 мм., высота—300 мм., вес более 30 кг. Безопасны.
31. Дуги для подлезания большие (высота—500 мм, ширина—500 мм) в кол-ве 4 шт, малые (высота—300 мм, ширина—500 мм) в кол-ве 4 шт. соответствуют норме, устойчивые.
32. Баскетбольное кольцо—1 шт высота и крепления соответствуют норме.
33. Маты гимнастические 4 шт в хорошем состоянии.
34. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
35. Палки гимнастические 20 шт, скакалки—20 шт, флажки цветные—40 шт
36. Ленты цветные.
37. Кубики деревянные и пластмассовые.
38. Мешочки с песком.
39. Погремушки.
40. Конусы с отверстиями.
41. Стойки.
42. Модули.
43. Воротики деревянные.
44. Корзина-сетка для метания.
45. Сухой бассейн.
46. Мячи резиновые:
  - Большие (d 250 мм)—20 шт
  - средние (d 120 мм)—20 шт;

для прыжков (d 400мм)—4 шт.

47. Мячи футбольные—4 шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)—5;
2. ракетки для бадминтона—2 комплекта;
3. кольцо брос (набор)—1

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

*Методическое обеспечение реализации программы:*

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

### Тематический план

#### Сентябрь

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
1	05.09	06.09	01.09	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1 академический час	
2	08.09	07.09	06.09	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1 академический час	
3	12.09	13.09	08.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в	1 академический час	

				подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.		
4	15.09	14.09	13.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	1 академический час	
5	19.09	20.09	15.09	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	1 академический час	
6	22.09	21.09	20.09	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	1 академический час	
7	26.09	27.09	22.09	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	
8	29.09	28.09	27.09	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	1 академический час	

### Октябрь

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
9	03.10	04.09	29.09	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	1 академический час	
10	06.10	05.10	04.10	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по	1 академический	

				гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	час	
11	10.10	11.10	06.10	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	1 академический час	
12	13.10	12.10	11.10	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	1 академический час	
13	17.10	18.10	13.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	1 академический час	
14	20.10	19.10	18.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	1 академический час	
15	24.10	25.10	20.10	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
16	27.10	26.10	25.10	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	

### Ноябрь

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
17	31.10	01.11	27.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и	1 академический час	

				координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.		
18	03.11	02.11	01.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	1 академический час	
19	07.11	08.11	03.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	1 академический час	
20	10.11	09.11	08.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	1 академический час	
21	14.11	15.11	10.11	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
22	17.11	16.11	15.11	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
23	21.11	22.11	17.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	
24	24.11	23.11	22.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	

25	28.11	29.11	24.11	Повторить бег с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1 академический час	
26	01.12	30.11	29.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1 академический час	

### Декабрь

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
27	05.12	06.12	06.12	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
28	08.12	07.12	08.12	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
29	12.12	13.12	13.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1 академический час	
30	15.12	14.12	15.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1 академический час	
31	19.12	20.12	20.12	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить	1	

				мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	академический час	
32	22.12	21.12	22.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1 академический час	
33	26.12	27.12	27.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
34	29.12	28.12	29.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	

### Январь

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
35	09.01	10.01	10.01	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
36	12.01	11.01	12.01	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	1 академический час	
37	16.01	17.01	17.01	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	1 академический час	
38	19.01	18.01	19.01	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
39	23.01	24.01	24.01	Закреплять ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	

40	26.01	25.01	26.01	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1 академический час	
41	30.01	31.01	31.01	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; прыжки через шнур.	1 академический час	

### Февраль

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
42	02.02	01.02	02.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1 академический час	
43	06.02	07.02	07.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1 академический час	
44	09.02	08.02	09.02	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	1 академический час	
45	13.02	14.02	14.02	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	1 академический час	
46	16.02	15.02	16.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	1 академический час	
47	20.02	21.02	21.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	1 академический час	

48	27.02	22.02	28.02	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1 академический час	
49	02.03	28.02	02.03	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1 академический час	

### Март

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
50	06.03	01.03	07.03	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
51	09.03	07.03	09.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	1 академический час	
52	13.03	14.03	14.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	1 академический час	
53	16.03	15.03	16.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1 академический час	
54	20.03	21.03	21.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1 академический час	
55	23.03	22.03	23.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и	1 академический час	

				равновесии.		
56	27.03	28.03	28.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1 академический час	

### Апрель

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
57	30.03	29.03	30.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	1 академический час	
58	03.04	04.03	04.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	1 академический час	
59	06.04	05.04	06.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	1 академический час	
60	10.04	11.04	11.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	1 академический час	
61	13.04	12.04	13.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	1 академический час	
62	17.04	18.04	18.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	1 академический час	
63	20.04	19.04	20.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	1 академический час	
64	24.04	25.04	25.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять	1	

				навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	академический час	
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--

### Май

№	дата			Задачи	Количество часов	Примечание
	1гр	5гр	13гр			
65	27.04	26.04	27.04	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1 академический час	
66	04.05	03.05	04.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	1 академический час	
67	11.05	10.05	11.05	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
68		16.05		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 академический час	
	15.05		16.05			
69	18.05	17.05	18.05	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1 академический час	
70	22.05	23.05	23.05	Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1 академический час	
71	25.05	24.05	25.05	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1 академический час	

72	29.05	30.05	30.05	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.	1 академический час	
<b>итого</b>					<b>72 академических часа</b>	

## **Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»**

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м. в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»  
(автор Пензулаева Л.И.)  
к программе «От рождения до школы»  
(Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)  
подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Принципы программы:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей 6-7 лет организуется в соответствии с учебным планом МБДОУ № 317 на 2022-2023 учебный год 3 раза в неделю: инструктор по физической культуре проводит два занятия в групповом помещении, воспитатели одно занятие на свежем воздухе. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму: образовательная деятельность организуется в течение 36 учебных недель.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

#### *Материально-техническое обеспечение реализации программы*

Для занятий по физической культуре имеется необходимое оборудование:

48. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
49. Детский тренажер для ходьбы «Воздушный тренажер» выдерживает вес ребенка 50 кг, прочная устойчивая конструкция. Безопасен.
50. Батут-детский тренажер.
51. Ребристая дорожка «Радуга».
52. Координационные дорожки (ручки-ножки).
53. Гимнастическая скамейка—2 шт., длина—4000 мм., высота—300 мм., вес более 30 кг. Безопасны.
54. Дуги для подлезания большие (высота—500 мм, ширина—500 мм) в кол-ве 4 шт, малые (высота—300 мм, ширина—500 мм) в кол-ве 4 шт. соответствуют норме, устойчивые.
55. Баскетбольное кольцо—1 шт высота и крепления соответствуют норме.
56. Маты гимнастические 4 шт в хорошем состоянии.
57. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
58. Палки гимнастические 20 шт, скакалки—20 шт, флажки цветные—40 шт.
59. Ленты цветные.
60. Кубики деревянные и пластмассовые.
61. Мешочки с песком.
62. Погремушки.
63. Конусы с отверстиями.
64. Стойки.
65. Модули.
66. Воротики деревянные.
67. Корзина-сетка для метания.
68. Сухой бассейн.
69. Мячи резиновые:

Большие (d 250мм)—30шт  
 средние (d120мм)—20шт;  
 для прыжков (d 400мм)—6 шт.

70. Мячи футбольные—4 шт.

Спортивные игры:

1.кегли (набор)—5;

2.ракетки для бадминтона—2комплекта;

3.кольцеброс (набор)—1

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

### *Методическое обеспечение реализации программы:*

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

### **Тематический план**

#### **Сентябрь**

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечания
	бгр	9гр			
1	01.09	02.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
2	06.09	07.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
3	08.09	09.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 академический час	
4	13.09	14.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию	1 академический	

			движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	час	
5	15.09	16.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1 академический час	
6	20.09	21.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1 академический час	
7	22.09	23.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1 академический час	
8	27.09	28.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	1 академический час	

### Октябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
9	29.09	30.09	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1 академический час	
10	04.10	05.10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1 академический час	
11	06.10	07.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1 академический час	

12	11.10	12.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1 академический час	
14	13.10	14.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
	18.10	19.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 академический час	
15	20.10	21.10	Закрепить бег колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Продолжать развивать точность движений при переброске мяча.	1 академический час	
16	25.10	26.10	Продолжать упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 академический час	
17	27.10	28.10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
18	01.11	02.11	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную, в ползании повторить на четвереньках с дополнительным заданием; упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	1 академический час	

### Ноябрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
19	03.11	09.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	1 академический час	
	08.11	11.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому	1 академический	

20			шнур); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	час	
21	10.11	16.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	1 академический час	
22	15.11	18.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1 академический час	
23	17.11	23.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	1 академический час	
24	22.11	25.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	1 академический час	
25	24.11	30.11	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить влезание на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1 академический час	
26	29.11	02.12	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить упражнение в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1 академический час	

### Декабрь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
27	06.12	07.12	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 академический час	
28	08.12	09.12	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием)	1 академический час	

			Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
29	13.12	14.12	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 академический час	
30	15.12	16.12	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 академический час	
31	20.12	21.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1 академический час	
32	22.12	23.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1 академический час	
33	27.12	28.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по–медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	1 академический час	
34	29.12	30.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по–медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	1 академический час	

### Январь

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
35	10.01	09.01	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1 академический час	
36	12.01	13.01	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1 академический час	
37	17.01	16.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 академический час	

38	19.01	20.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 академический час	
39	24.01	23.01	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 академический час	
		27.01	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 академический час	
41	31.01	30.01	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1 академический час	
42	02.02	03.02	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1 академический час	

### Февраль

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
43	07.02	08.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
44	09.02	10.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 академический час	
45	14.02	15.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	1 академический час	

46	16.02	17.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	1 академический час	
47	21.02	22.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 академический час	
48	28.02	24.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 академический час	
49	02.03	01.03	Спортивное развлечение «Вместе с папой!»	1 академический час	
50	07.03	03.03	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	

### Март

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
51	09.03	10.03	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	1 академический час	
52	14.03	15.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	1 академический час	
53	16.03	17.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	1 академический час	
54	21.03	22.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на	1 академический	

55	23.03	24.03	сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	час	
			Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
56	28.03	29.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	
57	30.03	31.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	1 академический час	

### Апрель

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
58	04.04	05.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 академический час	
59	06.04	07.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 академический час	
60	11.04	12.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
61	13.04	14.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 академический час	
62	18.04	19.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1 академический час	
63	20.04	21.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1 академический час	
64	25.04	26.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1 академический час	

65	27.04	2.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1 академический час	
----	-------	------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	--

**Май**

№	дата		Задачи	Количество часов	Примечание
	бгр	9гр			
66	04.05	05.05	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	1 академический час	
67	11.05	12.05	Повторить ходьбу и бег со сменой темпа движения, прыжки в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1 академический час	
68	16.05	17.05	Повторить ходьбу и бег со сменой темпа движения, прыжки в длину с места; повторить упражнения с мячом. Метание мешочков в вертикальную цель.	1 академический час	
69	18.05	19.05	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, по кругу; ходьбу и бег враспынную; метание мешочков на дальность, прыжки в длину.	1 академический час	
70	23.05	24.05	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, по кругу; ходьбу и бег враспынную; метание мешочков на дальность правой и левой рукой «Кто дальше бросит».	1 академический час	
71	25.05	26.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 академический час	
72	30.05	31.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы смещая на голову, в прыжках между предметами на правой и левой ноге.	1 академический час	
<b>итого</b>				<b>72 академических часа</b>	

**Планируемые результаты освоения образовательной области  
«Физическое развитие»**

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.