

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГУРЬЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №17 «КОЛОСОК»

---

238350, Калининградская обл., Гурьевский район, п. Шоссейное,  
ул. Калининградское шоссе, 8, тел/факс 8 (40151) 3-64-19 e-mail: [kolosok2011.17@mail.ru](mailto:kolosok2011.17@mail.ru)  
сайт: [kolosok.klgd.prosadiki.ru](http://kolosok.klgd.prosadiki.ru)

Принята в содержании Основной Образовательной  
программы МАДОУ «Детский сад № 17 «Колосок»

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 16.08.2021 г.  
Приказ от 16.08.2021 № 2 П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по**  
**Физкультуре**  
образовательная область «Физическое развитие»  
**4 год обучения (дети 5-6 лет)**  
  
(составлена на основе основной  
образовательной программы дошкольного образования  
МАДОУ «Детский сад № 17 «Колосок»)

**Разработчик:** Рожкова З.А., инструктор по физкультуре

пос. Шоссейное  
2021

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по виду образовательной деятельности «Физкультура», который входит в состав образовательной области «Физическое развитие» (раздел: «Физическая культура») для детей 4 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет).

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 17 «Колосок», в соответствии с ФГОС ДО с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (М.: – Мозаика-Синтез, 2019 год).

**Основная форма** реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 25 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

### Основные цели и задачи:

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

#### Задачи:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

## 2. Планируемые результаты

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### Система оценки результатов освоения программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей (в рамках педагогической диагностики – оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) и включает в себя:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- индивидуальные карты развития ребенка, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- выстраивание индивидуальных траекторий развития каждого ребенка.

### 3. Содержание программы Тематическое планирование

| Неделя          | Тема                             | Задачи   | Средства реализации  | К-во<br>ОД |
|-----------------|----------------------------------|--|--|------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                                  |  |  |            |
| 1.              | <b>Занятие № 1</b><br>Стр.15 [2] | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1          |
|                 | <b>Занятие № 2</b><br>Стр.17 [2] | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ |            |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    | <b>Занятие № 3</b><br>(на улице)<br>Стр.17 [2] | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 4</b><br>Стр.19 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 5</b><br>Стр.20 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 6</b><br>(на улице)<br>Стр.20 [2] | Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 7</b><br>Стр.21 [2]               | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 8</b><br>Стр.23 [2]               | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ                      | 1 |

|                |   |   |  |   |
|----------------|---|---|--|---|
|                |   | опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.   | Беседа<br>Рассказ  |   |
|                | <b>Занятие № 9</b><br>(на улице)<br>Стр.24 [2]  | Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.             | <b>Занятие № 10</b><br>Стр.24 [2]               | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 11</b><br>Стр.26 [2]               | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 12</b><br>(на улице)<br>Стр.26 [2] | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |   |   |  |   |
| 1.             | <b>Занятие № 13</b><br>Стр.28 [2]               | Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
|    | <b>Занятие № 14</b><br>Стр.29 [2]               | Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 15</b><br>(на улице)<br>Стр.29 [2] | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 16</b><br>Стр.30 [2]               | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 17</b><br>Стр.32 [2]               | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 18</b><br>(на улице)<br>Стр.32 [2] | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 19</b><br>Стр.33 [2]               | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|               |   |  |  |   |
|---------------|---|--|--|---|
|               | <b>Занятие № 20</b><br>Стр.34 [2]               | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 21</b><br>(на улице)<br>Стр.35 [2] | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.            | <b>Занятие № 22</b><br>Стр.35 [2]               | Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 23</b><br>Стр.37 [2]               | Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 24</b><br>(на улице)<br>Стр.37 [2] | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».                           | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>НОЯБРЬ</b> |   |  |  |   |
| 1.            | <b>Занятие № 25</b><br>Стр.39 [2]               | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    | <b>Занятие № 26</b><br>Стр.41 [2]               | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;<br>упражнять в равновесии,<br>развивая координацию<br>движений; перебрасывании<br>мячей в шеренгах.  | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 27</b><br>(на улице)<br>Стр.41 [2] | Повторить бег; игровые<br>упражнения с мячом, в<br>равновесии и прыжках.   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 28</b><br>Стр.42 [2]               | Упражнять в ходьбе с<br>изменением направления, беге<br>между предметами; повторить<br>прыжки попеременно на<br>правой и левой ноге с<br>продвижением вперёд;<br>упражнять в ползании по<br>гимнастической скамейке и<br>ведении мяча между<br>предметами. | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 29</b><br>Стр.43 [2]               | Упражнять в ходьбе с<br>изменением направления, беге<br>между предметами; повторить<br>прыжки попеременно на<br>правой и левой ноге с<br>продвижением вперёд;<br>упражнять в ползании по<br>гимнастической скамейке и<br>ведении мяча между<br>предметами. | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 30</b><br>(на улице)<br>Стр.43 [2] | Повторить бег с<br>перешагиванием через<br>предметы, развивая<br>координацию движений;<br>развивать ловкость в игровом<br>задании с мячом, упражнять в<br>беге.  | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 31</b><br>Стр.44 [2]               | Упражнять в ходьбе с<br>изменением темпа движения,<br>в беге между предметами, в   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные                               | 1 |



|                |  |  |  |   |
|----------------|--|--|--|---|
|                |  | равновесии; повторить упражнения с мячом.  | Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|                | <b>Занятие № 32</b><br>Стр.45 [2]                      | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.                       | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 33</b><br><i>(на улице)</i><br>Стр.45 [2] | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.                | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.             | <b>Занятие № 34</b><br>Стр.46 [2]                      | Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 35</b><br>Стр.47 [2]                      | Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 36</b><br><i>(на улице)</i><br>Стр.47 [2] | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |  |  |  |   |
| 1.             | <b>Занятие № 1</b><br>Стр.48 [2]                       | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные                               | 1 |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    |  | приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.   | Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|    | <b>Занятие № 2</b><br>Стр.49 [2]               | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.                | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 3</b><br>(на улице)<br>Стр.50 [2] | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 4</b><br>Стр.51 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 5</b><br>Стр.52 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 6</b><br>(на улице)<br>Стр.52 [2] | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 7</b><br>Стр.53 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования   | 1 |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    |   | ловкость и глазомер;<br>упражнять в сохранении<br>устойчивого равновесия.  | Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|    | <b>Занятие № 8</b><br>Стр.54 [2]                | Упражнять в ходьбе и беге<br>враспынную; закреплять<br>умение ловить мяч,<br>развивая ловкость и<br>глазомер; упражнять в<br>сохранении устойчивого<br>равновесия. | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 9</b><br>(на улице)<br>Стр.54 [2]  | Развивать ритмичность<br>ходьбы на «лыжах»;<br>упражнять в прыжках на двух<br>ногах; повторить игровые<br>упражнения с бегом и<br>бросанием.                       | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4. | <b>Занятие № 10</b><br>Стр.55 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге по<br>кругу, взявшись за руки, в беге<br>враспынную; в лазании на<br>гимнастическую стенку; в<br>равновесии и прыжках.                   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 11</b><br>Стр.57 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге<br>по кругу, взявшись за руки, в<br>беге враспынную; в лазании<br>на гимнастическую стенку; в<br>равновесии и прыжках.                   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 12</b><br>(на улице)<br>Стр.57 [2] | Повторить<br>передвижение на<br>«лыжах»<br>скользящим<br>шагом; разучить<br>игровые<br>упражнения с<br>клюшкой и<br>шайбой.  | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

**ЯНВАРЬ**

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| 2. | <b>Занятие № 13</b><br>Стр.59 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 14</b><br>Стр.60 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 15</b><br>(на улице)<br>Стр.61 [2] | Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 16</b><br>Стр.61 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 17</b><br>Стр.63 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 18</b><br>(на улице)<br>Стр.63 [2] | Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа            | 1 |

|                |   |  |  |   |
|----------------|---|--|--|---|
|                |   |  | Рассказ  |   |
| 4.             | <b>Занятие № 19</b><br>Стр.63 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 20</b><br>Стр.64 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 21</b><br>(на улице)<br>Стр.65 [2] | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |   |  |  |   |
| 1.             | <b>Занятие № 25</b><br>Стр.68 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 26</b><br>Стр.69 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                | <b>Занятие № 27</b><br>(на улице)<br>Стр.69 [2] | Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования   | 1 |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    |   | «лыжах», игровые упражнения с шайбой.  | Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
| 2. | <b>Занятие № 28</b><br>Стр.70 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 29</b><br>Стр.71 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 30</b><br>(на улице)<br>Стр.71 [2] | Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 31</b><br>Стр.71 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 32</b><br>Стр.72 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|             |   |  |  |   |
|-------------|---|--|--|---|
|             | <b>Занятие № 33</b><br>(на улице)<br>Стр.73 [2] | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.          | <b>Занятие № 34</b><br>Стр.73 [2]               | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.                    | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|             | <b>Занятие № 35</b><br>Стр.74 [2]               | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.                    | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|             | <b>Занятие № 36</b><br>(на улице)<br>Стр.75 [2] | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>МАРТ</b> |   |  |  |   |
| 1.          | <b>Занятие № 1</b><br>Стр.76 [2]                | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|             | <b>Занятие № 2</b><br>Стр.77 [2]                | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные                               | 1 |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    |  | мешочком на голове;<br>упражнять в прыжках и<br>перебрасывании мяча,<br>развивая ловкость и<br>глазомер.   | Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|    | <b>Занятие № 3</b><br>(на улице)<br>Стр.78 [2] | Повторить игровые<br>упражнения с бегом;<br>упражнять в<br>перебрасывании<br>шайбы друг другу,<br>развивая ловкость и<br>глазомер.   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 4</b><br>Стр.79 [2]               | Повторить ходьбу и бег по<br>кругу с изменением<br>направления движения и<br>враспынную; разучить прыжок<br>в высоту с разбега; упражнять<br>в метании мешочков в цель, в<br>ползании между предметами.    | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 5</b><br>Стр.80 [2]               | Повторить ходьбу и бег по<br>кругу с изменением<br>направления движения и<br>враспынную; разучить<br>прыжок в высоту с разбега;<br>упражнять в метании<br>мешочков в цель, в ползании<br>между предметами. | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие №6</b><br>(на улице)<br>Стр.81 [2]  | Повторить бег в<br>чередовании с ходьбой,<br>игровые упражнения с<br>мячом и прыжками.   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 7</b><br>Стр.81 [2]               | Повторить ходьбу со сменой<br>темпа движения; упражнять в<br>ползании по гимнастической<br>скамейке, в равновесии и<br>прыжках.  | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 8</b><br>Стр.82 [2]               | Повторить ходьбу со<br>сменой темпа движения;<br>упражнять в ползании по   | Занятие с использованием<br>полифункционального игрового<br>оборудования   | 1 |



|               |   |   |  |   |
|---------------|---|---|--|---|
|               |   | гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.  | Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|               | <b>Занятие № 9</b><br>(на улице)<br>Стр.83 [2]  | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.                            | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.            | <b>Занятие № 10</b><br>Стр.83 [2]               | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 11</b><br>Стр.84 [2]               | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 12</b><br>(на улице)<br>Стр.86 [2] | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.                           | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |   |   |  |   |
| 1.            | <b>Занятие № 13</b><br>Стр.86 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.       | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|               | <b>Занятие № 14</b><br>Стр.87 [2]               | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования   | 1 |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    |   | ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.   | Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|    | <b>Занятие № 15</b><br>(на улице)<br>Стр.87 [2] | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки -перебежки» Эстафету с большим мячом.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 2. | <b>Занятие № 16</b><br>Стр.88 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 17</b><br>Стр.89 [2]               | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 18</b><br>(на улице)<br>Стр.89 [2] | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 19</b><br>Стр.89 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 20</b><br>Стр.91 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения   | 1 |

|            |   |   |  |   |
|------------|---|---|--|---|
|            |   | метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  | Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ   |   |
|            | <b>Занятие № 21</b><br>(на улице)<br>Стр.91 [2] | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4.         | <b>Занятие № 22</b><br>Стр.91 [2]               | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.                                | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|            | <b>Занятие № 23</b><br>(на улице)<br>Стр.93 [2] | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.                                | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|            | <b>Занятие № 24</b><br>Стр.93 [2]               | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>МАЙ</b> |   |   |  |   |
| 2.         | <b>Занятие № 25</b><br>Стр.94 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    | <b>Занятие № 26</b><br>Стр.95 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.            | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 27</b><br>(на улице)<br>Стр.96 [2] | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).   | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 3. | <b>Занятие № 28</b><br>Стр.96 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.                               | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 29</b><br>Стр.97 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.                               | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|    | <b>Занятие № 30</b><br>(на улице)<br>Стр.97 [2] | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.                                       | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| 4. | <b>Занятие № 31</b><br>Стр.98 [2]               | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |

|                      |  |   |  |   |
|----------------------|--|---|--|---|
|                      | <b>Занятие № 32</b><br>Стр.99 [2]                | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
|                      | <b>Занятие № 36</b><br>(на улице)<br>Стр.101 [2] | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.  | Занятие с использованием полифункционального игрового оборудования<br>Игровые упражнения<br>Игры подвижные<br>Показ<br>Беседа<br>Рассказ | 1 |
| <b>ИТОГО ОД: 102</b> |  |   |  |   |

#### 4. Список использованной литературы.

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеева. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
2. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.