

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» д. Чукчино**

Приложение
к образовательной программе ДОУ,
утвержденной приказом № 32 о.д
от 24 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области «Физическое развитие»

(физическая культура)
(наименование учебного занятия)

5 лет
(срок реализации программы)

Чукчино
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 9» д.Чукчино, с учётом Федеральной образовательной программы.

Программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основными задачами являются:

- Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- Приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и силы, гибкости), развитие координации движений, равновесий.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей системы, которая позволит развить двигательные способности детей, также своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание программы по физическому воспитанию осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей.

Большое место отводится физическим упражнениям, проводимым в игровой форме, и подвижным играм.

В средней, старшей, подготовительной группе дети обучаются отдельным спортивным упражнениям (катание на санках, лыжах, велосипеде) и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, бадминтона, тенниса; игр в городки).

Структура программы охватывает 5 возрастных периода:

Вторая группа раннего возраста — 2-3 года (2 ООД в неделю).

Младшая группа — 3-4 года (2 ООД в неделю).

Средняя группа — 4-5 лет (2 ООД в неделю).

Старшая группа — 5-6 лет (2 ООД в неделю).

Подготовительная группа — 6-7 лет (2 ООД в неделю).

Данная программа рассчитана на 5 лет через следующие формы работы:

- 2 ООД в неделю.
- самостоятельная игровая и практическая деятельность;
- развлечения, вечера досуга, праздники с детьми и взрослыми.

На одном занятии выполняются несколько обучающих задач.

Тематический план

Разделы	2 гр. Раннего возраста	Младш. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Равновесие	19	20	20	19	19
Катание, бросание, ловля	10	11	11	14	14
Метание	13	14	14	13	13
Ползание, лазание	13	13	13	12	12
Прыжки	13	10	10	10	10
Итого	68	68	68	68	68

Образовательная область «Физическая культура» Средняя/Младшая группа

ЮД	Задачи	Корректировка
1	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, с.11	
2	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 1, с. 12	
3	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. 1, с. 13	
4	Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 1, с. 14	
5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.1, с. 14	
6	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 1, с. 16	
7	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. 1, с. 16	
8	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 1, с. 17	

9	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 1, с. 19	
10	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 1, с. 19	
11	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, с. 20	
12	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).1, с. 21	
13	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, с. 22	
14	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 1, с. 22	
15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. 1, с. 23	
16	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 1, с. 24	
17	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 1, с. 25	
18	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза).1, с. 26	
19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.1, с. 26	
20	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. 1, с. 27	
21	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. 1, с. 28	
22	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 1, с. 29	
23	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. 1, с. 29	
24	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. 1, с. 30	
25	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1, с. 31	
26	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 1, с. 32	
27	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, с. 32	
28	Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке. 1, с. 33	

29	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. 1, с. 34	
30	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 1, с. 35	
31	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, с. 35	
32	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). 1, с. 36	
33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1, с. 38	
34	Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 1, с. 38	
35	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. 1, с. 38	
36	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 1, с. 40	
37	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 1, с. 40	
38	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 1, с. 41	
39	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. 1, с. 41	
40	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 1, с. 42	
41	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. 1, с. 43	
42	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 1, с. 44	
43	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 1, с. 44	
44	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 1, с. 45	
45	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. 1, с. 46	
46	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 1, с. 46	
47	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. 1, с. 47	
48	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. 1, с. 48	
49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 1, с. 48	
50	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 1, с. 49	
51	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 в рассыпную. 1, с. 50	

52	Прыжки в длину с места (4-5 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол. 1, с. 50	
53	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. 1, с. 51	
54	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 1, с. 52	
55	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). 1, с. 52	
56	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске. 1, с. 53	
57	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. 1, с. 54	
58	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. 1, с. 55	
59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. 1, с. 55	
60	Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 1, с. 56	
61	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. 1, с. 57	
62	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежьи». Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 1, с. 58	
63	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 1, с. 58	
64	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза). 1, с. 59	
65	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. 1, с. 59	
66	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 1, с. 60	
67	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. 1, с. 61	
68	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 1, с. 61	

Источники: 1) Пензулаева Л.И., «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»
Конспекты занятий

**Образовательная область «Физическая культура»
Старшая группа**

ООД	Задачи	Корректировка
1	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. 1, с. 9	
2	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами. 1, с.10	

3	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. 1, с. 11	
4	Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4-5 раз).Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).1, с. 13	
5	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. 1, с. 13	
6	Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 1, с. 15	
7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча. 1,с. 15	
8	Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5-6 раз). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между предметами. 1, с. 16	
9	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.1, с.13	
10	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35-40 см (2-3 раза).1, с. 19	
11	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски. 1, с. 20	
12	Прыжки - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6-8 раз). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 1, с.21	
13	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. 1, с. 20	
14	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. (4—5 раз). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза). 1, с. 23	
15	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, с. 24	
16	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки на препятствие. 1, с. 25	
17	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. 1, с. 26	
18	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза). 1, с. 28	
19	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. 1, с. 28	
20	Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) 2-3 раза. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении (расстояние 6 м) 1-2 раза.1, с. 29	
21	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, с. 30	
22	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2-3 раза). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) 2-3 раза. 1, с. 31	
23	Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 1, с. 31	
24	Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) 2-3 раза. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. 1, с. 32	
25	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. 1, с. 34	
26	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза). Прыжки, перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. 1, с. 35	
27	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. 1, с. 36	
28	Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. 1, с. 37	
29	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. 1, с. 37	
30	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей). Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 1, с. 38	
31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. 1, с. 39	
32	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек, равновесие; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки между кеглями. 1, с. 40	
33	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 1, с. 42	
34	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками; прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.). Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) 10-12 раз. 1, с. 43	
35	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, с. 44	
36	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) 8-10 раз; переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м). 1, с. 45	
37	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 1, с. 45	
38	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола; пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с	

	перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). 1, с.46	
39	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке. 1, с. 47	
40	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.1, с. 48	
41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, 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, с. 49	
42	Равновесие - бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6-8 раз). 1, с. 50	
43	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. 1, с. 51	
44	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). Ползание на четвереньках между кеглями (2-3 раза). 1, с. 51	
45	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. 1, с. 52	
46	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи - не урони». Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 1, с. 52	
47	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 1, с. 53	
48	Материал для повторения. 1 с. 55	
49	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку. 1, с. 56	
50	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. 1, с. 57	
51	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, с. 58	
52	Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза). 1, с. 59	
53	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, с. 60	
54	Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьей». Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. 1, с. 61	
55	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, с. 61	
56	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. 1, с. 64	

57	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. 1, с. 66	
58	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками вс бегом. 1, с. 67	
59	Ходьба в колонне по одному. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. 1, с. 68	
60	Материал для повторения. 1, с. 69	
61	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. 1, с. 70	
62	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. 1, с. 71	
63	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. 1, с. 72	
64	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, с. 74	
65	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. 1, с. 76	
66	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. 1, с.77	
67	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом. 1, с. 79	
68	Игры: «Отбей волан», «Не оставайся на земле». 1, с.79	

Источники: 1) Пензулаева Л.И., «Физическая культура для старшей (подготовительной) группы»

**Образовательная область «Физическая культура»
Подготовительная группа**

ООД	Задачи	Коррек тировка
1	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. 1, с. 3	
2	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 1, с. 4	
3	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. 1, с. 4	
4	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6-8 м, расстояние между предметами 0,5 м. 1, с. 6	

5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля); повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. 1, с. 7	
6	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 1, с. 8	
7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 1, с. 8	
8	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 1, с. 9	
9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. 1, с. 11	
10	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. 1, с. 12	
11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 1, с. 12	
12	Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 1, с. 13	
13	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, с. 14	
14	Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами. 1, с. 21	
15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. 1, с. 16	
16	«Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2-3 раза). 1, с. 17	
17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. 1, с. 18	
18	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль канаты. 1, с. 20	
19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу. 1, с. 28	
20	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 1, с. 21	
21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу. 1, с. 21	
22	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях. 1, с. 22	
23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. 1, с. 31	
24	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 1, с. 24	

25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). 1, с. 25	
26	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 1, с. 26	
27	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. 1, с. 27	
28	Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 1, с. 28	
29	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, с. 29	
30	Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. 1, с. 30	
31	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, с. 30	
32	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 1, с. 21	
33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1, с. 32	
34	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. 1, с. 33	
35	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, с. 34	
36	Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 1, с. 35	
37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. 1, с. 36	
38	Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие-ходьба на носках, между предметами. 1, с.36	
39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. 1, с. 37	
40	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 1, с. 38	
41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча. 1, с. 39	
42	Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки.Прыжки между предметами. 1, с. 40	
43	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. 1, с. 40	

44	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 1, с. 41	
45	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков. 1, с. 42	
46	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке. 1, с. 43	
47	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. 1, с. 44	
48	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 1, с. 44	
49	Упражнять детей 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, с. 49	
50	Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 1, с. 50	
51	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 1, с. 50	
52	Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. Переброска мячей (большой диаметр) в парах. 1, с. 51	
53	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, с. 52	
54	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 1, с. 53	
55	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. 1, с. 54	
56	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 1, с. 55	
57	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. 1, с. 56	
58	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 1, с. 56	
59	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. 1, с. 57	
60	Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). Эстафета с мячом «Передал — садись». 1, с. 58	
61	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. 1, с. 59	
62	Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте. 1, с. 60	
63	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. 1, с. 61	

64	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром. 1, с. 62	
65	Повторить 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, с. 62	
66	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. 1, с.63	
67	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. 1, с. 64	
68	Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги. 1, с. 64	

Источники:1) Пензулаева Л.И., «Физическая Культура в детском саду. Подготовительная группа» (электронный вариант)