

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» с. Усть-Цильма**

Приложение
К образовательной программе ДОУ,
утверждённой приказом № 56 от 29.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области «Физическое развитие»

(физическая культура)
(наименование учебного занятия)

5 лет
(срок реализации программы)

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 5» с. Усть-Цильма, 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 (3 ООД в неделю).

Подготовительная группа — 6-7 лет (3 ООД в неделю).

Данная программа рассчитана на 5 лет через следующие формы работы:

- 3 ООД в неделю: 2 ООД в зале, 1 ООД на прогулке (в мл. и ср. группах проводится занятие на улице в совместной деятельности).

- 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	29	28	35	36	33
Катание	14	16	18	20	16
Бросание	16	17	22	27	28
Ловля	11	15	16	30	31
Метание	16	17	18	33	37
Ползание, лазание	26	27	26	39	38
Прыжки	30	30	31	36	34

**Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
2 группа раннего возраста**

№ ООД	Задачи	Корректи
-------	--------	----------

		ровка
1	Упражнять в ходьбе между двумя линиями. Учить катать мяч друг другу, в прыжках на двух ногах.	
2	Продолжать учить прыгать на двух ногах. Учить ходьбе из обруча в обруч.	
3	Упражнять в ходьбе и беге, не наталкиваясь друг на друга. Продолжать учить катать мяч друг другу.	
4	Упражнять в равновесии при ходьбе по веревочке. Учить катать мяч друг другу (руки сверху), прыжкам на 2-х ногах.	
5	Учить ходьбе между 2-мя линиями с перешагиванием через предметы. Упражнять в прыжках через две линии (10 см), учить прокатывать мяч в «воротники».	
6	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением. Учить катать мяч одной рукой педагогу.	
7	Учить ползать на четвереньках по гимнастической доске, лежащей на полу. Продолжать упражнять в прыжках через две линии.	
8	Учить бросать мяч двумя руками от груди. Продолжать упражнять в равновесии и в прыжках на 2-х ногах.	
9	Упражнять в беге в колонне по одному. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	
10	Учить бросать мяч снизу, подлезать под дугу. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической доске боком.	
11	Учить катать мяч двумя руками. Учить прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед.	
12	Упражнять в подлезании под веревку. Бросание мяча через сетку.	
13	Учить катать мяч одной рукой, продолжать упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением.	
14	Учить подлезть под «воротца». Прыгать черед две линии.	
15	Бросание мяча в корзину; метание мешочка в цель.	
16	Учить ловить мяч, прыгать черед две линии, подлезать под веревочку.	
17	Учить катать мяч под дугу. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках через две линии.	
18	Учить ползать на четвереньках по доске, катать мяч друг другу, прыгать на двух ногах через веревочку (высота 10 см)	
19	Учить ходить по гимнастической доске с разным положением рук, прыжкам через гимнастические палочки.	
20	Учить пролезать под стойкой (высота 50 см).учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч.	
21	Учить прокатыванию мяча в «воротики», упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, в равновесии при ходьбе по гимнастической доске. Перешагивая через мешочки.	
22	Учить ходить по гимнастической доске, лежащей на полу, с приседанием в конце; упражнять в бросании мяча вперед снизу, от груди, из-за головы.	
23	Упражнять в прыжках вверх (достать флажок); в подлезании боком.	
24	Учить бросать мяч друг другу и ловить его. Упражнять в ползании по наклонной доске.	

25	Учить прыжкам в длину с места. Упражнять в катании мяча друг другу.	
26	Учить бросать мяч вверх и стараться его поймать, упражнять в прыжках вокруг предмета.	
27	Учить бросать мяч в пол, упражнять в подлезании в «воротики» боком.	
28	Учить лазанию по лесенке – стремянке. Учить бросать мешочек в горизонтальную цель.	
29	Продолжать учить лазанию по лесенке – стремянке. Учить соскокам с возвышенности.	
30	Упражнять в ловле мяча. Развивать координацию при медленном кружении.	
31	Учить бросать и ловить мяч двумя руками, упражнять в равновесии при ходьбе по веревке, перешагивая через узлы.	
32	Учить ходьбе по ребристой доске. Упражнять в катании мяча под дугу.	
33	Учить бросать правой и левой рукой мяч. Упражнять в равновесии.	
34	Учить перелезть через бревно, учить метанию набивных мешочков.	
35	Учить лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз удобным для ребенка способом. Упражнять в кружении в медленном темпе с предметом в руке.	
36	Учить прыжкам вверх с касанием погремушки, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мячом на вытянутые руки.	
37	Учить метанию шишек на дальность правой и левой рукой. Упражнять в перелезании через бревно.	
38	Учить ползать на четвереньках по доске, приподнятой одним концом на высоту 20 см. продолжать упражнять в прыжках через небольшую высоту (5 см).	
39	Учить ползанию змейкой (между кеглями), упражнять в метании в цель	
40	Учить ловить мяч, брошенного воспитателем в расстоянии 50-100 см. упражнять в подлезании под веревочкой (высота 40-30 см)	
41	Упражнять в лазании по гимнастической стенке удобным для ребенка способом. Учить прыжкам на двух ногах через шнур.	
42	Учить ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубки. Упражнять в катании мяча друг другу.	
43	Закреплять умение прыгать в длину через две параллельные линии, бросать в горизонтальную цель.	
44	Закреплять умение бросать на дальность из-за головы, ловить мяч.	
45	Учить перелезть через бревно, лежащее на полу. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением.	
46	Учить прыжкам вверх с касанием шарика, упражнять в метании шишек в даль.	
47	Продолжать упражнять в бросании через веревочку (на уровне груди ребенка). Учить ходить на четвереньках между предметами.	
48	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Учить прыжкам вперед.	
49	Учить ходить по веревочке, перешагивая через узелки. Упражнять в метании набивных мешочков на дальность.	
50	Упражнять в подлезании под «воротники». Учить бросать мяч от груди и ловить его.	
51	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по веревочке на полу. Учить соскакивать с гимнастической доски на две ноги (высота 15	

	см).	
52	Учить пролезать в обруч правым и левым боком, метать мешочек в обруч (расстояние 1 м).	
53	Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Учить медленному кружению.	
54	Учить лазанию по гимнастической стенке, упражнять прыжкам через гимнастические палки по полу.	
55	Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, руки за головой, учить бросанию мяча друг другу.	
56	Упражнять в прыжках со скамейки в обруч (высота 15 см).закреплять в подлезании под веревочку (высота 40-30 см).	
57	Учить ходить по гимнастической доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель.	
58	Учить лазанию по лесенке – стремянке, учить бросать мяч вперед двумя руками разными способами.	
59	Упражнять в ходьбе по змейке-тренажеру, учить в прокатывании мяча клюшкой.	
60	Продолжать упражнять в прокатывании мяча клюшкой в «воротики». Учить прыжкам вверх с касанием игрушки (высота 15-20 см).	
61	Учить ползать по наклонной доске, упражнять в бросании мяча в корзину.	
62	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке с высоким подниманием ног. Учить метанию в даль левой и правой рукой.	
63	Упражнять в прокатывании шарика в «воротики». Учить прыжкам по «болоту».	
64	Учить в пролезании в обруч, упражнять в прыжках вокруг предметов.	
65	Учить подлезать под препятствия. Катать шарик друг другу.	
66	Упражнять в ходьбе по наклонной доске с разным положением рук, метать набивные мешочки в корзину (расстояние 1 м)	
67	Учить прыжкам через небольшие предметы, упражнять в ходьбе боком по гимнастической скамейке.	
68	Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять лазанию по гимнастической стенке.	

**Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
Младшая группа**

№ ООД	Задачи	Корректировка
1	Учить прыжкам на двух ногах. Упражнять в катании мяча друг другу.	
2	Упражнять в равновесии при ходьбе по дорожке (10-15 см); учить катать мяч в обруч.	
3	Упражнять в прыжках на двух ногах, прокатывании мяча в «воротики».	
4	Учить бросать мешочек в даль. Упражнять в прыжках через две линии.	
5	Учить ползать по доске на четвереньках. Продолжать учить бросать мешочек в даль.	

6	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической доске, перешагивая через предметы.	
7	Учить ходить по гимнастической доске боком. Упражнять в прыжках с продвижением.	
8	Учить ходить по гимнастической доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, упражнять в бросании мяча друг другу.	
9	Учить удерживать равновесие при медленном кружении, отбивать мяч о пол двумя руками.	
10	Продолжать учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками. Учить прыжкам из кружка в кружок.	
11	Учить прыжкам вверх, доставая предметы, упражнять в ловле мяча от пола.	
12	Учить подлезать под «воротики», прыжкам на двух ногах с продвижением.	
13	Учить прокатывать мяч между предметами, упражнять в прыжках через две линии.	
14	Продолжать учить прыжкам на двух ногах и ползанию по гимнастической доске.	
15	Учить бросать мяч в горизонтальную цель, подлезать под веревочку.	
16	Учить ходить по гимнастической доске с мешочком на голове, бросать мешочек в обруч.	
17	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, бросании мешочка за линию.	
18	Учить подлезать под дугу, ходить по гимнастической доске, перешагивая через мешочки.	
19	Учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, подлезать под «воротики».	
20	Учить ходить по веревке, лежащей на полу, перешагивая через узлы, упражнять в ползании между кеглями.	
21	Учить ходить по гимнастической доске, приставляя пятку к носку, упражнять в прыжках вокруг предметов.	
22	Учить прыжкам с высоты (15 см), упражнять в метании мешочка в цель.	
23	Упражнять в пролезании в обруч, отбивании мяча о пол (2-3 раза).	
24	Учить прыжкам в высоту с места, доставая игрушку, метать мешочек в даль.	
25	Упражнять в медленном кружении в обе стороны, в прыжках в высоту.	
26	Учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий, удерживая равновесие; прыжки вверх с места.	
27	Учить ходить по ребристой доске, катать мяч друг другу.	
28	Упражнять в бросании мяча правой и левой рукой, в равновесии(ходьба по ребристой доске)	
29	Учить лазать по лесенке – стремянке, упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.	
30	Учить метанию на дальность правой и левой рукой, подлезать под препятствие (50 см).не касаясь пола руками.	
31	Учить прыжкам с высоты (15-20 см), ходьбе по бревну.	
32	Упражнять в ходьбе по бревну с разным положением рук, перелезть	

	через бревно.	
33	Учить лазать по лесенке – стремянке до предмета, прыжкам со скамейки в обруч.	
34	Упражнять в прыжках в длину с места (25-30 см), метанию на дальность правой и левой рукой.	
35	Учить ходить по тренажеру для стоп. Упражнять в медленном кружении.	
36	Учить катать шарики на дальность правой и левой рукой, прыжкам вверх с места, доставая флажок.	
37	Учить бросать шарик правой и левой рукой в даль, прыжкам вверх с места, доставая ленточку.	
38	Учить ходьбе по наклонной доске (20 см), учить подбрасывать мяч вверх и ловить его.	
39	Учить ходьбе по наклонной доске (25 см), перешагивая через предметы.	
40	Учить прыжкам в длину с места, бросать мяч о землю.	
41	Учить подлезать под препятствие (высота 50 см), упражнять в ходьбе на четвереньках по доске.	
42	Упражнять в прыжках вверх, доставая погремушку, в метании мешочка в горизонтальную цель.	
43	Учить бросать мяч вниз об пол и ловить его, пролезать через бревно.	
44	Учить прыжкам через шнур, ходьбе по гимнастической доске с разным положением рук.	
45	Упражнять в медленном кружении в обе стороны с разным положением рук, ловить мяч, брошенного воспитателем.	
46	Упражнять в прокатывании шарика в «воротики», в прыжках через 4 линии.	
47	Упражнять в прыжках в длину через 3 линии, лазать по лесенке – стремянке.	
48	Учить лазать по гимнастической стенке (1,5 м), метать мешочек на дальность.	
49	Учить бросать мяч друг другу и ловить его, ползать на четвереньках между кеглями.	
50	Учить прыжкам через 6 линий, катать мяч через несколько «воротиков»	
51	Бросание мяча вверх, вниз и ловля их; прыжки через предметы (Высота 5 см.)	
52	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в ходьбе по канату, лежащему на полу.	
53	Бег с изменением темпа; прыжки с места через 2 линии (25-30см.).	
54	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по канату на полу, закреплять прыжки в длину с места.	
55	Ловля мяча брошенного воспитателем; бег по сигналу в указанное место.	
56	Совершенствовать метание набивного мяча, прыжкам с высоты в обруч.	
57	Ходьба по рейке на полу; прыжки вверх доставая предмет.	

58	Закреплять метание набивного мяча из-за головы, учить ходьбе с мешочком на голове.	
59	Упражнять в ходьбе между предметами с мешочком на голове, учить ловить мяч, брошенный взрослым.	
60	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед; лазание по лесенке стремянке.	
61	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, прыжкам на двух ногах между кеглями.	
62	Лазание по гимнастической стенке; бросание и ловля мяча.	
63	Учить бросать мяч в движущуюся цель, упражнять в подлезании под шнур правым, левым боком.	
64	Ходьба по гимн.скамейке перешагивая через предметы; метание мяча клюшкой.	
65	Продолжать учить бросать мешочек в движущуюся цель, перелезть через гимнаст. лесенку.	
66	Метание мяча клюшкой по воротикам; отбивание мяча об пол 2-3 раза.	
67	Упражнять в выполнении ранее разученных упражнений под музыку, в ловле мяча, брошенного воспитателем (70-100 см.)	
68	Учить бегу с изменением темпа, ходьбе по наклонной доске (высота 30-35 см.)	

Образовательная область «Физическая культура»

Календарно-тематический план

Средняя группа

№ ООД	Задачи	Корректировка
1	Учить прокатывать мяч друг другу, ходьбе между линиями (10-15 см.)	
2	Упражнять ходьбе по веревочке на полу. В прыжках с продвижением.	
3	Учить прыжкам в длину с места, метать мешочки в даль.	
4	Упражнять в прыжках из обруча в обруч с продвижением, метанию мешочка в даль.	
5	Учить метать мешочек в обруч, упражнять в прыжках на правой и левой ноге.	
6	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в ходьбе по доске с поворотом в конце.	
7	Учить катать обруч друг другу, ходьбе по ребристой доске.	
8	Упражнять в ползании между предметами, в ходьбе вдоль границ.	
9	Учить прокатывать мяч клюшкой в ворота. Метать мешочек в вертикальную цель.	
10	Учить передаче клюшкой мяча, ползанию на четвереньках змейкой между предметами.	
11	Учить прыжкам с высоты на полусогнутые ноги, ходьбе на веревочке (на полу), перешагивая узлы.	
12	Упражнять в ходьбе по гимнастической доске с мешочком на голове, в метании мешочка в вертикальную цель.	
13	Упражнять в прыжках на двух ногах через гимнастические палки, в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.	
14	Учить метанию мешочка в обруч на полу. В подлезании под веревочку	

	(35-40 см)	
15	Упражнять в подлезании под дугу. В перешагивании через набивные мячи.	
16	Учить ходьбе по гимнастической доске. Прыжкам через две линии.	
17	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической доске с выполнением задания, в катании мяча в «воротики»	
18	Учить прыжкам вверх до флажка, кружению в медленном темпе вправо и влево.	
19	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подтягиваться на гимнастической скамейке.	
20	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его после хлопка, лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	
21	Учить подбрасывать мяч в корзину, подтягиваться на гимнастической скамейке.	
22	Учить лазать по гимнастической стенке попеременным шагом, ходить по гимнастической доске на четвереньках, мешочек на спине.	
23	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, перелезть через бревно.	
24	Учить прыжкам через предметы, отбиванию мяча о пол 2-3 раза.	
25	Учить прыжкам через предметы, ходьбе с мешочком на голове, перешагивая из обруча в обруч.	
26	Упражнять в ползании по наклонной доске с мешочком на спине, в отбивании мяча о пол (3-4 раза).	
27	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, прыжкам на месте на двух ногах.	
28	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в кружении в обе стороны (руки на поясе).	
29	Упражнять в ползании на четвереньках змейкой, в прыжках, ноги вместе, ноги врозь.	
30	Упражнять в бросании мяча друг другу снизу, от груди. Из-за головы и ловля его (1,5 м).	
31	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (30 см), учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	
32	Учить ползать по гимнастической стенке приставным шагом (1,5 м), прыжкам с поворотом кругом.	
33	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками, в ходьбе по гимнастической доске с поворотом в конце.	
34	Учить перешагивать через рейки лестницы (20 см от пола), кружиться в обе стороны с разным положением рук.	
35	Учить ходьбе по гимнастической доске с выполнением заданий, подлезать по дугу прямо и боком.	
36	Учить прыжкам на одной ноге. Перебрасыванию мяча одной рукой.	
37	Упражнять в прыжках через 4-5 линий (40-50 см), подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками.	
38	Учить метать предметы на дальность, упражнять в ведении мяча клюшкой.	
39	Учить перешагиванию через 5-6 набивных мячей, положенных на расстояние друг от друга, перелезть с одного пролета на другой на гимнастической стенке (вправо, влево).	
40	Упражнять в прыжках через 2-3 предмета высотой 10 см, в бросании мяча о землю и ловля его.	
41	Упражнять в бросании мяча о стенку и ловля его, в ходьбе на четвереньках по гимнастической доске с мешочком на спине.	
42	Учить прокатывать мяч в «воротики», прыжкам с короткой скакалкой.	

43	Обучать перепрыгиванию через веревочку. Натянутую от пола на высоте 20 см, упражнять в метании в движущуюся цель.	
44	Обучать прыжкам через короткую скакалку, в подлезании под шнур правым, левым боком.	
45	Учить выполнению игровых упражнений с прыжками, бросать малый мяч вверх и ловить его двумя руками.	
46	Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель, в прыжках в длину с места (70 см).	
47	Упражнять в перешагивании через рейки лестницы, приподнятой на 25 см, учить лазанию по лесенке - стремянке.	
48	Продолжать упражнять в прыжках с короткой скакалкой, подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка.	
49	Упражнять в перебрасывании мяча через веревку, учить прыжках вправо, влево.	
50	Упражнять в пролезании через обруч, в ходьбе по гимнастической доске, высоко поднимая колени.	
51	Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом, в прыжках в высоту с доставанием колокольчика.	
52	Учить бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, прыжкам в длину с разбега.	
53	Упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами, в метании в горизонтальную цель.	
54	Учить ходить по гимнастической доске с мешочком на голове, перепрыгивать через веревочку (высота 20 см).	
55	Упражнять в подлезании под шнур правым, левым боком, ползанию на четвереньках, подталкивая мяч головой.	
56	Учить прыжкам на мяче – хопе, ходить по гимнастической скамейке на носках, руки за голову с приседанием на середине.	
57	Упражнять в прыжках через обруч, учить перебрасывать мяч друг другу через веревочку.	
58	Упражнять в прыжках в высоту, касаясь руками флажка, лазать по лесенке – стремянке.	
59	Закреплять подлезание под веревку, натянутую от пола на высоте 40 см.	
60	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по канату, лежащему на полу, метать набивной мяч из-за головы.	
61	Учить правилам ходьбы по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча перед собой и за спиной, бросать мяч вверх и ловить его после хлопка.	
62	Упражнять в ходьбе по узкой рейке с перешагиванием кубиков, отбивать мяч о пол 4-5 раз.	
63	Упражнять в ходьбе по тренажерам «змейка», совершенствовать разные виды бега.	
64	Закрепить лазание по гимнастической стенке одноименным способом, подлезание под дугу.	
65	Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.	
66	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, развивать физические качества: гибкость, ловкость.	
67	Упражнять в выполнении челночного бега 3 раза по 10 метров, в перешагивании через рейки лесницы.	
68	Упражнять в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель, в выполнении поворотов направо, налево, кругом.	

**Образовательная область «Физическая культура»
Календарно-тематический план
Старшая группа**

№ ООД	Задачи	Корректировка
1	Учить ловить мяч после подбрасывания его вверх, сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках.	
2	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони, учить перебрасывать мяч друг другу разными способами.	
3 (на улице)	Упражнять в метании мешочка в даль, в равновесии при ходьбе по бревну.	
4	Учить лазать в обруч боком в плотной группировке, в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым коленями.	
5	Учить ходить по гимнастической доске, перешагивая через предметы, прыжкам на двух ногах с продвижением.	
6 (на улице)	Упражнять в лазании по гимнастической лесенке, в ходьбе по пенечкам разной высоты.	
7	Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	
8	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.	
9 (на улице)	Учить прыжкам в длину с места, с разбега.	
10	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, в подлезании под дугу прямо.	
11	Учить прыжкам с высоты 30 см в обозначенное месте, ходить по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
12 (на улице)	Учить лазанию по гимнастической лестнице приставным шагом, упражнять в прыжках в длину с разбега и с места.	
13	Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель, в отбивании мяча о пол 2-3 раза.	
14	Учить ходить на четвереньках с мешочком на спине, прыжкам вверх из глубокого приседа.	
15 (на улице)	Упражнять в прыжках через предметы (5 шт), в равновесии при ходьбе по бревну, перешагивая мешочки с песком.	
16	Учить отбивать мяч о пол с хлопком и ловить его, прыжкам через короткую скакалку.	
17	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, пронося другую махом.	
18 (на улице)	Продолжать учить прыжкам через короткую скакалку, подлезать прямо под аркой.	
19	Учить отбивать мяч о пол и ловить его, метать мешочек в обруч.	
20	Упражнять в ходьбе по гимнастической доске с поворотом вокруг в конце доски, в лазании по гимнастической стенке приставным шагом	
21 (на улице)	Учить вождению мяча клюшкой, метанию мяча клюшкой, передаче паса.	
22	Упражнять в метании мяча в цель, в ходьбе на четвереньках между предметами.	
23	Продолжать учить прыжкам через скакалку, отбивать мяч о пол.	

24 (на улице)	Познакомить детей с правилами по технике безопасности ходьбы на лыжах, с правилами ухода за лыжами.	
25	Учить метать мяч в спортивную корзину, упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке мешочком на спине.	
26	Учить подтягиваться на гимнастической скамейке, прыжкам через скамейку с опорой на ладони.	
27 (на улице)	Упражнять в метании снежков вдаль, в ходьбе между кеглями в одной линии.	
28	Учить ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, в отбивании мяча о пол.	
29	Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа.	
30 (на улице)	Учить по переменное поднимание правой и левой лыжи, сохраняя их в горизонтальном положении. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.	
31	Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, в ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя хлопок по коленям.	
32	Упражнять в перебрасывании мяча из положения сидя, ноги скрестив, в лазании по гимнастической стенке по переменным шагом.	
33 (на улице)	Продолжать учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж.	
34	Упражнять в метании в цель из разных положений (стоя, сидя, на коленях), в передаче клюшкой друг другу.	
35	Учить ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку по середине, ползать на спине по гимнастической скамейке.	
36 (на улице)	Учить ходить скользящим шагом на лыжах, помогать в движении руками.	
37	Упражнять в прыжках на одной ноге через линию вперед, вправо, влево, бросании мяча вверх, о землю и ловя его.	
38	Учить бросать мешочек в вертикальную цель, набирая очки, ходить по узкой рейке с разным положением рук	
39 (на улице)	Упражнять в задании «пружинка» со взмахами на лыжах, скользить на одной лыже.	
40	Учить пролезать через обруч разными способами, прыжкам вверх из глубокого приседа.	
41	Упражнять в прыжках с разбега в высоту, в отбивании мяча о пол.	
42 (на улице)	Упражнять в поочередном поднимании носков лыж, в выполнении поворотов, переступая.	
43	Учить перебрасывать набивной мяч, лазать по гимнастической стенке перекрестным движением рук и ног.	
44	Упражнять в ходьбе по веревке на полу, перешагивая через узлы. В вождении мяча в разных направлениях.	
45 (на улице)	Отрабатывать правильную координацию рук и ног при ходьбе на лыжах, учить выполнять повороты на 360 градусов переступанием.	
46	Упражнять в прыжках с разбега в длину, в отбивании мяча о стенку.	
47	Упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным шагом, в метании в цель из разных положений.	
48 (на улице)	Упражнять в ходьбе на лыжах с переносом тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, в имитации подъема «елочкой»	
49	Учить вращать обруч, упражнять в прыжках из обруча в обруч.	
50	Продолжать профилактическую работу плоскостопия, развивая координацию движений.	
51 (на	Учить спуску с горки на лыжах в низкой стойке, в конце спуска	

улице)	встать. Подъему на склон «лесенкой»	
52	Упражнять в метании мешочка в движущую цель, в ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок.	
53	Учить переходить с одного пролета на другой гимнастической стенки, прыжкам с высоты 40 см в обозначенное место.	
54 (на улице)	Упражнять в свободном спуске с горы, в ходьбе по лыжне, руки за спиной.	
55	Упражнять в прыжках через большой обруч, учить удерживать равновесие.	
56	Продолжать учить удерживать равновесие, упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его после хлопка.	
57 (на улице)	Упражнять в ходьбе на лыжах, руки за спиной, обходя флажки.	
58	Учить ходить по наклонной доске с выполнением заданий, лазать по гимнастической стенке. Доставая рукой до кольца (высота 2,5 м).	
59	Упражнять в прыжках в высоту с разбега, в равновесии.	
60 (на улице)	Продолжать учить выполнять подъем на лыжах «лесенкой», ходить скользящим шагом.	
61	Упражнять в выполнении мяча в разных направлениях, отбивая о пол, выполнять 3-4 прыжка без остановки.	
62	Упражнять в подлезании под веревочку разным способом, в ходьбе по наклонной доске, перешагивая через предметы.	
63 (на улице)	Продолжать учить ходить скользящим шагом, учить спуску с горки.	
64	Учить ходить по наклонной поверхности с выполнением заданий, ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке.	
65	Упражнять в кружении с закрытыми глазами и выполнении заданий при остановке, в прыжках в высоту с места.	
66 (на улице)	Продолжать учить подъему на склон «елочкой», ходьбе скользящим шагом.	
67	Упражнять в вождении мяча, отбивая о пол в разных направлениях, в прыжках (3-4) в длину без остановки.	
68	Учить подлезать под веревочку разными способами. Ходить по наклонной доске с перешагиванием через предметы.	
69 (на улице)	Учить скользить на одной лыже, второй отталкиваться, спускаться с горки 15 градусов.	
70	Учить бросать мяч в баскетбольную корзину, водить мяч, отбивая пол.	
71	Упражнять в передаче шайбы клюшкой, в метании шайбы по воротам.	
72 (на улице)	Продолжать учить скользить на лыжах, заложив руки за спину, спуску с горки 15 градусов.	
73	Упражнять в прыжках через скакалку, в метании в горизонтальную цель.	
74	Учить ходить по узкой рейке с перешагиванием через предметы, лазать по гимнастической стенке.	
75 (на улице)	Продолжать учить правилам игры в футбол, водить и передавать мяч друг другу.	
76	Упражнять в метании мешочка в обруч, в прыжках в высоту в даль.	
77	Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, подбрасывая мяч вверх и ловя его.	
78 (на улице)	Учить правилам игры в городки, познакомить с названием фигур.	
79	Упражнять в прыжках в высоту с разбега, в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги.	

80	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по канату на полу, в ходьбе по тренажерам на полу.	
81 (на улице)	Учить правилам игры в хоккей с мячом, передачам мяча с клюшкой.	
82	Упражнять в метании в движущую цель, в подбрасывании и ловле мяча.	
83	Упражнять в прыжках в длину с места и с разбега.	
84 (на улице)	Прививать желание играть игры – эстафеты.	
85	Упражнять во вращении обруча и прыжкам через него.	
86	Упражнять в разных видах бега, в прыжках через скакалку.	
87 (на улице)	Упражнять в беге на скорость (30 м), в метании мешочка в даль.	
88	Учить подлезать под дугу по-пластунски, ходить по ребристой доске с разным положением рук.	
89	Учить отбивать мяч о стенку и ловить его, прыжкам через длинную скакалку.	
90 (на улице)	Упражнять в прыжках в длину с разбега и с места, в метании в даль.	
91	Учить подтягиваться на гимнастической скамейке, лазать по гимнастической стенке по диагонали.	
92	Упражнять в выполнении упражнения «Цапля», в прыжках	
93 (на улице)	Учить играть в городки	
94	Контрольный срез: бег на время 30 м, 120 м. Прыжки с места, с разбега.	
95	Упражнять в равновесии, в гибкости.	
96 (на улице)	Учить играть в городки.	
97	Учить прыжкам через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, метанию предметов на дальность (не менее 5-9 м.)	
98	Упражнять в выполнении поворотов направо, налево, кругом переступанием, в беге по наклонной доске вверх и вниз.	
99 на улице	Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов.	
100	Учить сохранять равновесие выполняя приседание на гимн.скамейке, прыжкам на двух ногах (левой и правой) с продвижением.	
101	Упражнять в кружении в парах, держась за руки; в отбивании мяча о пол с продвижением.	
102 на улице	Учить отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую сторону.	

Образовательная область «Физическая культура».
Календарно-тематический план.
Подготовительная группа.

№ НОД	Задачи	Корректировка
1	Учить перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы. Прыжкам на 2-х ногах.	

2	Упражнять прыжкам в длину с места, ходьбе по веревочке, лежащей на полу.	
3 (на улице)	Учить прыжкам в длину с разбега, метанию мешочка в даль.	
4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, в перебрасывании мяча друг другу.	
5	Учить бросать мяч в вертикальную цель, ходить на четвереньках с мешочком на спине.	
6 (на улице)	Упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну, в метании мешочка в даль.	
7	Учить ходить по гимнастическому бревну, перешагивая через кубики.	
8	Учить прыжкам через предметы, метанию мешочка в обруч (на полу).	
9 (на улице)	Упражнять в прыжках по спортивной лесенке на земле, с разбега в длину.	
10	Учить ходьбе по доске с зажатым мешочком между ног, метать мешочек в обруч.	
11	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, бросать мяч вверх и ловить его.	
12 (на улице)	Учить вождению мяча клюшкой, лазанию по гимнастической стенке.	
13	Учить прокатывать мяч клюшкой в ворота, лазать по гимнастической лестнице приставным шагом.	
14	Упражнять в передаче мяча клюшкой, в прыжках вправо и влево.	
15 (на улице)	Учить ходить по пенечкам разной высоты, подлезать под «воротики».	
16	Учить спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги. Ползать на четвереньках переползая препятствия.	
17	Упражнять в метании мяча в вертикальную цель, в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубы.	
18 (на улице)	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице приставным шагом, в прыжках в длину с разбега.	
19	Учить отбивать мяч о пол, ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	
20	Учить ходить на четвереньках с мешочком на спине, прыжкам вверх из глубокого приседа.	
21 (на улице)	Упражнять в ходьбе по бревну, перешагивая мешочки с песком, в метании мяча в даль.	
22	Учить отбивать мяч о пол, прыжкам через скакалку.	
23	Упражнять в прыжках через скакалку, в ходьбе по гимнастической доске, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку.	
24 (на улице)	Учить перебрасывать мяч друг другу сверху, от груди и снизу, ходить гусиным шагом.	
25	Упражнять в прыжках через скакалку, в метании мешочка в обруч.	
26	Учить ходить по гимнастической доске с поворотом вокруг, лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	
27 (на улице)	Упражнять в вождении мяча клюшкой и передаче его друг другу.	
28	Учить ходить на четвереньках между предметами, подлезать под «воротики».	
29	Учить прыгать через скакалку, отбивать мяч о пол.	
30 (на улице)	Познакомить с правилами техники безопасности при ходьбе на лыжах, с правилами пользования лыжами.	
31	Упражнять в бросках мяча в корзину, в ходьбе по гимнастической	

	скамейке с мешочком на голове.	
32	Учить прыгать через скакалку на двух ногах, подтягиваться на гимнастической скамейке с помощью рук.	
33 (на улице)	Упражнять в ходьбе по бревну с выполнением упражнений по середине, в прыжках через веревочку.	
34	Учить подтягиваться руками, отбивать мяч о пол.	
35	Учить ходить по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом, прыжкам вверх из глубокого приседа.	
36 (на улице)	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, закрепить правила ходьбе на лыжах.	
37	Учить ходить по гимнастической доске, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, перебрасывать мяч из положения, сидя ноги скрестно.	
38	Упражнять в прыжках через 6-8 мячей, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.	
39 (на улице)	Учить ходить на лыжах скользящим шагом под «воротцами», выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж.	
40	Учить метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), прокатывать шайбу клюшкой друг другу.	
41	Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку посередине, ползать на спине по гимнастической скамейке.	
42 (на улице)	Учить ходить на лыжах то в быстром, то в медленном темпе, подниматься на склон «лесенкой».	
43	Учить прыгать на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево, бросать мяч вверх, о землю и ловить его.	
44	Учить бросать мешочек в вертикальную цель, набирая очки, ходить по узкой рейке с разным положением рук.	
45 (на улице)	Учить спуску на лыжах со склона в низкой стойке, поворотам на месте вокруг носков лыж.	
46	Учить пролезать через обруч разными способами, прыгать вверх из глубокого приседа.	
47	Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега (40 см), отбивать мяч о пол 5 – 10 раз.	
48 (на улице)	Учить ходить на лыжах на согнутых ногах, выполнять повороты переступанием на 180 градусов – «веер».	
49	Упражнять в перебрасывании набивных мячей, в лазании перекрестным движением рук и ног по гимнастической стенке.	
50	Учить ходить по веревке, перешагивая через узлы, вести мяч в разных направлениях, отбивая о пол.	
51 (на улице)	Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах, выполнять поворот переступанием на 360 градусов.	
52	Учить прыжкам с разбега (180-190 см) в длину, отбиванию мяча о стенку.	
53	Учить лазать по гимнастической стенке одноименным движением рук и ног, метанию в цель из разных положений.	
54 (на улице)	Учить ходьбе на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, имитация подъема «елочкой» на ровном месте.	
55	Учить вращать обруч, прыжкам из обруча в обруч на одной ноге.	
56	Упражнять ходьбе по тренажерной змейке, в кружении с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	

57 (на улице)	Учить спуску на лыжах в низкой стойке, в конце спуска встать, подъему на склон «лесенкой».	
58	Учить попадать в движущуюся цель по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.	
59	Учить перелезть с одного пролета на другой гимнастической стенки, прыжкам с высоты 40 см в обозначенное место.	
60 (на улице)	Упражнять в свободном спуске, в ходьбе по лыжне со сложенными за спиной руками.	
61	Прыжки через большой обруч, как через скакалку, учить перелезть с пролета на пролет по диагонали.	
62	Упражнять в кружении с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур), в подбрасывании мяча вверх и ловле его после хлопка.	
63 (на улице)	Учить ходить на лыжах со сложенными за спиной руками, передвигаться на лыжах, обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.	
64	Учить ходить по наклонной поверхности с выполнением заданий, ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке.	
65	Упражнять в кружении с закрытыми глазами (с выполнением заданий), прыжкам в высоту с места.	
66 (на улице)	Учить имитации подъема «елочкой» на ровном месте, ходьбе скользящим шагом.	
67	Учить водить мяч, отбивая о пол, в разных направлениях, прыжкам (3-4) в длину не останавливаясь.	
68	Учить в подлезании под веревочку разными способами, в ходьбе по наклонной гимнастической доске с перешагиванием через кубы.	
69 (на улице)	Учить скольжению на одной лыже, второй отталкиваться без лыжи, спускаться с горки.	
70	Учить в бросании мяча в баскетбольную корзину, в вождении мяча, отбивая о пол.	
71	Учить передавать клюшкой шайбу по воротам.	
72 (на улице)	Учить спускаться со склона в основной стойке (торможение «плугом»).	
73	Учить прыжкам через скакалку, метанию в горизонтальную цель.	
74	Учить ходьбе по узкой рейке с перешагиванием через кубики, лазать по гимнастической стенке.	
75 (на улице)	Учить правилам игры в футбол, вождению, передаче мяча друг другу.	
76	Упражнять в метании мешочка в обруч, в прыжках с высоты в даль.	
77	Учить ходить по гимнастической доске, подбрасывая мяч вверх и ловя его.	
78 (на улице)	Учить правилам игры в «городки». Знать 3-4 фигуры.	
79	Закреплять прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги.	
80	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по канату, лежащему на полу, в ходьбе по тренажерам на полу.	
81 (на улице)	Учить правилам игры в хоккей с мячом.	
82	Упражнять в метании в движущуюся цель. Закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча.	
83	Закреплять прыжки в длину с места и с разбега.	

84 (на улице)	Учить правилам эстафетных игр, уметь проигрывать и радоваться победе.	
85	Совершенствовать перебрасывание мяча друг другу разными способами.	
86	Упражнять в разных видах бега, учить челночному бегу.	
87 (на улице)	Учить бегу 30 м на скорость.	
88	Закреплять подлезание под дугу по-пластунски, ходить по ребристой доске с разным положением рук.	
89	Отбивание мяча о стенку и ловля его, прыжки через длинную скакалку.	
90 (на улице)	Упражнять в прыжках в длину с разбега метании в даль мешочка.	
91	Закрепить подтягивание на гимнастической скамейке на животе с помощью рук, лазание по гимнастической стенке по диагонали.	
92	Продолжать учить играть в «городки».	
93 (на улице)	Учить прыжкам в высоту с разбега, в длину с места, выполнять упражнение «цапля».	
94	Упражнять в равновесии при ходьбе по кубам, в прыжках через 6 предметов (на расстоянии 40 см).	
95	Учить прокатывать мяч в дугу разными способами. Отбивать мяч о пол при ходьбе.	
96 (на улице)	Упражнять в игре «бадминтон», учить правилам игры.	
97	Упражнять в подпрыгивании на двух ногах стоя на скамейке, в метании в цель из разных положений.	
98	Упражнять в красивом, грациозном выполнении физических упражнений под музыку, в перелезании с пролёта на пролёт по диагонали гимн. Стенки.	
99 на улице	Учить элементам баскетбола: передаче мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую.	
100	Упражнять в челночном беге 3-5 раз по 10 м., ходьбе по узкой гимн.рейке с выполнением упражнений.	
101	Учить расчёту на «первый-второй» и перестроению из одной шеренги в две, вращать обруч.	
102 на улице	Учить прокатывать мяч клюшкой в заданном направлении, закатывать его в ворота, прокатывать мяч друг другу в парах.	