

Согласовано

Зам. директора по ВР: Сермина Л.В. /Сермина Л.В./

Утверждаю

Директор школы: Чекмарева Т.Г. /Чекмарева Т.Г./

Рабочая программа по физической культуре на свежем воздухе (старшая группа)

Составитель: Байкина В.П.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа предусмотрена для организации физкультурных занятий на свежем воздухе для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Программа разработана в соответствии с:

-Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022г. № 71847);

-Федеральный закон от 24.09.2022 № 371 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;

-Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г, регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776);

-Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений ... во ФГОС» зарегистрировано в Минюсте 06.02.2023 № 72264;

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, действующим до 1.01.2027г.;

-СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28;

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2.;

-Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 2011г.

Содержательный раздел

Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе (старшая группа)

№	Дата	Месяц	
	1-2 неделя	Сентябрь	<p>Задачи: Закреплять с детьми бег враспынную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.</p> <p>1ч. Ходьба и бег обычный. Бег враспынную по сигналу.</p> <p>2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей. По команде-дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.</p> <p>2. Игровое упр-е «Напергонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.</p> <p>3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.</p> <p>4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.</p> <p>5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.</p> <p>6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.</p> <p>7. Подготовительная группа. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.</p> <p>3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>
	2-3 неделя	Сентябрь	<p>Задачи. Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.</p> <p>1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.</p> <p>2ч. Эстафеты.</p> <p>«Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т.д.</p> <p>«Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу-строятся.</p> <p>«По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.</p> <p>«Запятной последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.</p> <p>П/И «Хитрая лиса». б. П/И «Мышеловка».</p> <p>Подготовительная группа П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.</p>
	1-2 нед.	Октябрь	<p>Задачи. Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.</p> <p>1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).</p> <p>2ч. 1. Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.в</p> <p>3. Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.</p> <p>4. Спорт игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегают между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.</p>

			<p>5. П/И «Ловишка парами». Дети бегают враспынную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.</p> <p>6.П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.</p> <p>7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.</p>
	3-4 нед.	Октябрь	<p>Задачи. Закреплять разные виды Х и Б. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.</p> <p>2ч. 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.</p> <p>3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.</p> <p>4. П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».</p> <p>5. П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятнает только тех детей которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».</p> <p>6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.</p> <p>7. Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.</p> <p>3ч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
	1-2 нед.	Ноябрь	<p>Задачи. Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.</p> <p>1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.</p> <p>2ч. 1. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.</p> <p>2. П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.</p> <p>3. Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.</p> <p>4. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.</p> <p>5. П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.</p> <p>6. Игровоеупр-е « Стой-беги». По сигналу-дети бегут, по сигналу останавливаются. Выигрывает ребенок, добежавший первым.</p> <p>7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».</p> <p>3ч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
	3-4нед.	Ноябрь	<p>Задачи. Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.</p> <p>2ч. 1. Упр-е «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель.</p> <p>2. Вести мяч палкой, как клюшкой.</p> <p>3.Лазание по лестнице чередующим шагом .</p> <p>4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.</p> <p>5. П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди-«вожак». Они бегают по</p>

			<p>площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.).</p> <p>6. П/И «Два мороза»</p> <p>7 Подготовительная группа. П/И «Охотники и звери».</p> <p>3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>
1-2нед.	Декабрь	<p>Задачи. Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>2ч. 1. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую.</p> <p>2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки).</p> <p>4. П/И «Ловишка с обручем».</p> <p>5. П/И «Хвостики».</p> <p>6. Подготовительная группа. П/И «Собачка» (с мячом).</p> <p>3ч. Медленный бег. Ходьба.</p>	
3-4нед	Декабрь	<p>Задачи. Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.</p> <p>1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу.</p> <p>2. Игровое упр-е «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук.</p> <p>3.Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5).</p> <p>5. П/И «День и ночь».</p> <p>6. П/И «Море волнуется».</p> <p>7. Подготовительная группа. П/И «Вышибало».</p> <p>3ч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	
1-2нед	Январь	<p>Задачи. Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при висе на лестнице.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный.</p> <p>2ч. 1. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5).</p> <p>2. П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу-прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.</p> <p>3. Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры.</p> <p>4. Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота.</p> <p>5. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д.</p> <p>6. П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить.</p> <p>7. Подготовительная группа. Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка».</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	

	3-4нед.	Январь	<p>Задачи. В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.</p> <p>1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе.</p> <p>2ч. 1. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих.</p> <p>2. П/И «Вышибало». Водящий бегаёт по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами.</p> <p>3. П/И «Мышеловка».</p> <p>4. П/И «Мы веселые ребята».</p> <p>5. П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место.</p> <p>6. П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук.</p> <p>7. Подготовительная группа. Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину.</p> <p>3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>
	1-2 нед.	Февраль	<p>Задачи. Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.</p> <p>1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.</p> <p>2ч. 1. Лазание по лестнице чередующим шагом.</p> <p>2. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.</p> <p>3. Игра «Снайперы» (комплекс №7).</p> <p>4. Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).</p> <p>5. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).</p> <p>6. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.</p>
	3-4нед.	Февраль	<p>Задачи. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».</p> <p>2ч. 1. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.</p> <p>2. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.</p> <p>3. «У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.</p> <p>4. Игра «Стая» (комплекс №6).</p> <p>5. «Будь внимателен» (комплекс №7).</p> <p>6. П/И «Собачка» (комплекс № 9).</p> <p>7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.</p>
	1-2 нед.	Март	<p>Задачи. Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.</p> <p>2ч. 1. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки</p>

			<p>вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.</p> <p>2. Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие.</p> <p>3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом).</p> <p>4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя.</p> <p>5. «Не дай мячу коснуться твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают.</p> <p>6. Метание мешочков в цель разными способами.</p> <p>7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
3-4 нед.	Март	<p>Задачи. Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед.</p> <p>2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком.</p> <p>2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира.</p> <p>3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.</p> <p>4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров.</p> <p>5. «Попади мячом в кольцо». Дети по очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста.</p> <p>6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.</p> <p>7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.</p>	
1-2 нед.	Апрель	<p>Задачи. Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.</p> <p>1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу.</p> <p>2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5).</p> <p>2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5).</p> <p>3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки.</p> <p>4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом.</p> <p>5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.</p> <p>6. П/И «Собачка» (в кругу).</p> <p>7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	
3-4 нед.	Апрель	<p>Задачи. Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.</p> <p>1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>2ч. Эстафеты: «Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег в рассыпную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны.</p>	

			<p>«Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой.</p> <p>«Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный.</p> <p>«Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок.</p> <p>«Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук.</p> <p>«Бег тройками». Тоже, что и парами.</p> <p>Подготовительная группа. Подвижная игра «Море волнуется раз».</p> <p>3ч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.</p>
	1-2 нед.	Май	<p>Задачи. Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.</p> <p>1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс).</p> <p>Бег обычный, боковой галоп.</p> <p>2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.</p> <p>Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом.</p> <p>Прыжки боком до ориентира и обратно.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.).</p> <p>Бег парами и тройками.</p> <p>Прыжки на 2х, 1 ноге.</p> <p>Подготовительная группа. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).</p> <p>3ч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>
	3-4 нед.	Май	<p>Задачи. Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.</p> <p>1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный.</p> <p>2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами.</p> <p>2. Прыжки на скакалке разными способами.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.</p> <p>5.. Подготовительная группа. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.</p> <p>3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>