муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 181
М.Овчинн. М.В.Овчинникова
Приказ № 53 от 01.09.2022

Принята на заседании
Педагогического совета МБДОУ № 181
протокол № 1 от 01.09.22 г.

МБДОУ № 181

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к основной образовательной программе

дошкольного образования

МБДОУ № 181, корпус 3

по физической культуре
в группе общеразвивающей направленности
для детей старше трех лет (старше-подготовительная, 5-7 лет)

Разработчики программы:
Исакова О.А. – воспитатель.
Скорикова Ю.Ю.– воспитатель.

2022 - 23 учебный год
г. Ростов-на-Дону

Содержание

1. Целевой раздел
1.1.Нормативные основания разработки программы
1.2.Направленность программы
1.3.Цель программы
1.4.Задачи программы
1.5.Принципы построения программы
1.6.Формы работы с детьми
1.7.Условия реализации программы
1.8.Планируемый результат
2. Содержание программы
3. Обеспечение реализации Программы

1.Целевой раздел

1.1 Нормативное обеспечение

Рабочая программа по физической культуре дошкольников разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 181:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155),
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
4. Инновационная программа Дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой
5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»,
6. Образовательная программа МБДОУ № 181.

1.2 Направленность программы: физическое развитие детей.

1.3. Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

1.4. Задачи программы:

Оздоровительное направление – формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими. физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;

Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и способностей, обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка ;

Образовательное направление – формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

1.5. Принципы построения программы

Принцип интеграции
Учет индивидуальных возможностей
Целенаправленность, системность
Становление ценностей здорового образа жизни

1.6. Формы работы с детьми

Спортивные игры и упражнения
Спортивные праздники и досуги
Тренинги
Мастер-классы
Занятия по физической культуре
Беседы, видеопросмотры
Художественная литература
Различные виды гимнастик
Игровые беседы с элементами движений

1.7. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 108 академических часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (2 занятия в помещении, 1 занятие на воздухе) по 25-30 мин. Занятия проводятся в разновозрастных группах двух смежных возрастов, с ориентацией на старший возраст (подготовительная к школе группа), для детей разного возраста конкретизируются некоторые определенные задания.

Специальным образом созданная предметно-пространственная среда в группе, стимулирующая физическую активность: спортивные уголки, игровые комплексы, спортивное оборудование, тренажеры.

Совместная деятельность педагога с детьми.
Самостоятельная деятельность детей
Проведение фронтальных занятий
Проведение контрольно-диагностических занятий (1 раз в полугодие)

1.8. Планируемый результат

Знает и понимает важность физической культуры для развития организма человека, формирования привычки к здоровому образу жизни.

Знает, что занятия физической культурой развивают силу, выносливость, гибкость, двигательные навыки и умения, формируют правильную осанку.

Знает влияние природных факторов на развитие здоровья человека

Умеет выполнять правильно все виды движений: прыгать с высоты, в длину, в высоту с разбега, через короткие и длинные скакалки;

Умеет перебрасывать и бросать предметы в цель, метать предметы правой и левой рукой;

Умеет перестраиваться в колоны, шеренги, соблюдать интервалы во время передвижений;
Умеет участвовать в играх с элементами спорта.
Демонстрирует умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений; самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, интерес к физической культуре и спорту, привычку к здоровому образу жизни, адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Содержание программы
Старше-подготовительная группа

Месяц/ неделя	Тема		Страница	Объем в часах
Сентябрь				
13.09.22	Ходьба по гимн. скам. прямо, равновесие, прыжки на 2-х ногах через шнуры	Занятие № 1	9-10	9 часов (из них 4 на улице)
14.09.22	Ходьба боком, прыжки на 2-х ногах через надувные мячи, переброс мяча из-за головы	Занятие № 2	10	
15.09.22	Бег с ускорением, прокатывание обруча, прыжки с продвижением вперед	Занятие № 3	11	
20.09.22	Лазание под шнур, прыжки, доставая предмет, перебрасывание мяча через шнур	Занятие № 4	11-13	
21.09.22	Прыжки на 2-х ногах между предметами, бросание мяча, ползание «крокодил»			
22.09.22	Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей друг другу, игр. упражнения	Занятие № 5	13	
27.09.22	Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей друг другу, игр. упражнения	Занятие № 6	14	
28.09.22	Равновесие, осанка, ползание на г.с. на животе, подбрасывание мяча 1-ой рукой	Занятие № 7	15	
29.09.22	Бросание мяча правой, левой рукой, ползание, на ладонях и ступнях ходьба по г.с.	Занятие № 8	16	
Октябрь				
04.10.22	Передача мяча, ходьба и бег между предметами	Занятие № 9	16	
05.10.22	Прыжки из обруча в обруч, ползание на г.с. на ладонях и коленях, ходьба по скамейке	Занятие № 10	16-17	
06.10.22	лазание в обруч, ходьба боком приставным шагом, прыжки через шнуры	Занятие № 11	18	
11.10.22	Ходьба и бег по сигналу, упр. с мячом	Занятие № 12	18	
12.10.22	Равновесие, прыжки на правой, левой ноге через шнуры, метание вверх	Занятие № 13	20-21	

13.10.22	Равновесие, прыжки по г.с. боком, приставным шагом с мешочком на голове, передача мяча	Занятие № 14	21-22	
18.10.22	Бег с препятствиями, упраж с мячом	Занятие № 15	22	
19.10.22	Ползание по-медвежьи, прыжки с высоты 40 см, отбивание одной рукой мяча	Занятие № 16	22-23	
20.10.22	Прыжки с высоты 40 см, отбивание мяча, лазание в обруч на четвереньках	Занятие № 17	23-24	
25.10.22	Бег в среднем темпе, упражнение в прыжках, упражнения с мячам	Занятие № 18	24	
26.10.22	Ходьба по реке г.с., ведение мяча по прямой, равновесие	Занятие № 19	24-25	
27.10.22	Ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках, равновесие	Занятие № 20	26	
Ноябрь				
01.11.22	Ходьба с изменением направления по сигналу, бросание, прыжки	Занятие № 21	26-27	
02.11.22	Ползание на четвереньках, равновесие, прыжки между предметами	Занятие № 22	27-28	
03.11.22	Ползание по г.с. на четвереньках с мешочком на спине, прыжки на 2-х ногах между предметами	Занятие № 23	28	
08.11.22	Ходьба с остановкой по сигналу, прыжки, перебрасывание мяча	Занятие № 24	28-29	
09.11.22	Ходьба по канату, эстафета с мячом, прыжки на 2-х ногах через шнуры	Занятие № 25	29-32	
10.11.22	Ходьба по канату боком приставным шагом, прыжки вдоль каната, бросание мяча в корзину	Занятие № 26	32	
15.11.22	Игровые упражнения с мячом и прыжками, ходьба через предметы	Занятие № 27	32	
16.11.22	Прыжки через скакалку, ползание с мешочком на спине, броски мяча, стоя в шеренге	Занятие № 28	32-33	
17.11.22	Бег, прыжки через скакалку, ползание на четвереньках, передача мяча в шеренгах	Занятие № 29	34	
22.11.22	Бег с препятствиями, ходьба с остановкой по сигналу, прыжки с мячом	Занятие № 30	34	
23.11.22	Ведение мяча, лазание под дугу, равновесие	Занятие № 31	34-36	
24.11.22	Метание мешочков в цель, ползание по-медвежьи, ходьба с выполнением заданий	Занятие № 32		
29.11.22	Ходьба с изменением темпа, игровые упр. С мячом и бегом	Занятие № 33	36-37	

30.11.22	Лазание по гимнастической стенке, прыжки через шнур, ходьба с заданиями, бросание мяча о стенку	Занятие № 34	37-38	
Декабрь				
01.12.22	Лазание по гимнастической стенке, равновесие, забрасывание мяча в корзину	Занятие № 35	38	
06.12.22	Ходьба и бег с изменением направления, прыжки с поворотом на месте, упражнения с мячом	Занятие № 36	39	
07.12.22	Упражнения в равновесии, прыжки между предметами, бросание мяча вверх	Занятие № 1	40-41	
08.12.22	Упражнения в равновесии, прыжки вдоль шнура, бросание мяча	Занятие № 2	41	
13.12.22	Ходьба с остановкой по сигналу, продолжительный бег, упражнения в равновесии в прыжках и с мячом	Занятие № 3	41-42	
14.12.22	Бег, прыжки, продвигаясь вперед, эстафета с мячом, ползание по г.с.	Занятие № 4	42-43	
15.12.22	Прыжки между предметами, прокатывание мяча, ползание под шнур или дугу	Занятие № 5	43	
20.12.22	Ходьба с выполнением заданий, бег, прыжки, игровые упражнения	Занятие № 6	43-44	
21.12.22	Подбрасывание мяча вверх, ползание на животе, упражнения в равновесии	Занятие № 7	45-46	
27.12.22	Перебрасывание мяча в парах, ползание на четвереньках, прыжки со скамейки на коврик	Занятие № 8	46	
28.12.22	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, прыжки, равновесие	Занятие № 9	46-47	
29.12.22	Ползание по скамейке, ходьба боком, прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями	Занятие № 10	47-48	
Подвижные игры: «У кого мяч», «Найди и промолчи», «Не попадись», «Удочка», «Летает-не-летает», «Мышеловка», «Кошки-мышки», «Салки», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка»				
Январь				
10.01.23	Лазание по г.с., упражнения в равновесии, прыжки через скакалку	Занятие № 11	48	
11.01.23	Ходьба, метание (на воздухе, используя снежные постройки)	Занятие № 12	48-49	
12.01.23	Ходьба с мешочком на голове, прыжки через препятствия, отбивание мяча	Занятие № 13	49-51	

17.01.23	Ходьба по г.с., прыжки на 2-х ногах из обруча, прокатывание мячей между предметами	Занятие № 14	51	
18.01.23	Бег между предметами, игровые упражнения с прыжками	Занятие № 15	51-52	
19.01.23	Прыжки в длину с места, упражнения с мячом, ползание на четвереньках	Занятие № 16	52-53	
24.01.23	Прыжки в длину с места, ползание по г.с. с мешочком на спине, бросание мяча о стенку	Занятие № 17	53-54	
25.01.23	Метание на дальность, упражнения с прыжками, элементами хоккея	Занятие № 18		
26.01.23	Подбрасывание мяча вверх, лазание под шнур правым и левым боком, упражнения в равновесии	Занятие № 19	54-56	
Диагностическое занятие				
31.01.23	Переброска мячей друг другу, ползание на четвереньках, упражнения в равновесии	Занятие № 20-21		
Февраль				
01.02.23	Ползание по г.с. с мешочком на спине, упражнения в равновесии, прыжки через скакалку	Занятие № 22, 23, 24	57-58	
02.02.23	Ходьба по г.с., перешагивая через мячи, броски мяча в середину между шеренгами, прыжки на 2-х ногах через короткие шнуры	Занятие № 25	59-60	
07.02.23	Равновесие, ходьба по г.с., прыжки между предметами на правой, левой ноге, бросание мяча по сигналу	Занятие № 26	60	
08.02.23	Ходьба и бег по сигналу, упражнения с прыжками, ведением мяча	Занятие № 37	60-61	
09.02.23	Переброска мяча друг другу стоя в шеренге, лазание под дугу прямо и боком, пыжки-подскоки, продвигаясь вперед	Занятие № 28	61-62	
14.02.23	Прыжки на 2-х ногах между предметами, ползание на коленях, ладонях между прыгалками, бросание мяча друг другу	Занятие № 29	62	
15.02.23	Ходьба с выполнением заданий, метание мяча (снежка)	Занятие № 30	62-63	
16.02.23	Ходьба парами по стоящим рядом г.с. (параллельно), метание мешочков правой, левой рукой в обручи	Занятие № 31	63-64	

21.02.23	Лазание по полу между предметами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по скамейке, перешагивая через мячи	Занятие № 32	64	
22.02.23	Ходьба и бег с выполнением заданий, игровые упражнения с мячами (снежками)	Занятие № 33	64-65	
28.02.23	Ползание на четвереньках между предметами, Ходьба по г.с. с хлопками перед собой, прыжки из обруча в обруч	Занятие № 34	65-66	
Март				
01.03.23	Лазание на полу, пролезая под дугу, ходьба на равновесие, эстафета с мячом	Занятие № 35	66	
02.03.23	Прыжки, продвигаясь вперед шеренгой, равновесие-ходьба по скамейке навстречу друг другу, эстафета с мячом	Занятие № 1	72-73	12 занятий (из них 4 на улице)
07.03.23	Равновесие-ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой, прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед, эстафета с мячом	Занятие № 2	73	
09.03.22	Бег на скорость, игровые упражнения с прыжками и мячом	Занятие № 3	73-74	
14.03.23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед, перебрасывание мяча через веревку, ползание под шнур, не касаясь руками пола	Занятие № 4	74-75	
15.03.23	Прыжки через шнуры, переброска мячей в парах, ползание по скамейке «по-медвежьи»	Занятие № 5	75	
16.03.23	Бег, прыжки, ловкость в заданиях с мячом	Занятие № 6	75-76	
21.03.23	Метание мешочков в горизонтальную цель, ползание в прямом направлении на четвереньках, равновесие	Занятие № 7	76-77	
22.03.23	Метание мешочков в горизонтальную цель, ползание «по-медвежьи» с мешочком на спине, равновесие-ходьба змейкой	Занятие № 8	78	
23.03.23	Бег на скорость, упражнения с прыжками, мячами	Занятие № 9	78-79	
28.03.23	Ходьба по прямой, перешагивая мячи, прыжки на правой, левой ноге между предметами, лазание между шнурами	Занятие № 10	79-80	
29.03.23	Лазание под шнур прямо и боком, эстафета «передача мяча в шеренге», прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь	Занятие № 11	80	

	вперед			
30.03.23	Повтор упражнений с бегом в прыжках и с мячом	Занятие № 12	80	
Диагностическое занятие				
Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Перебежки», «Охотники и зайцы», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Мы веселые ребята»				
Апрель				
04.04.23	Ходьба по скамейке с передачей мяча из-за спины,прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, переброска мячей в шеренге	Занятие № 13	81-82	
05.04.23	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед	Занятие № 14	82	
06.04.23	Игровые упражнения с бегом мячом и прыжками	Занятие № 15	82	
11.04.23	Прыжки в длину с разбега, броски мяча друг другу в парах, ползание на четвереньках	Занятие № 16	83	
12.04.23	Прыжки в длину с разбега, эстафета с мячом, лазание по шнур в группировке, не касаясь пола	Занятие № 17	84	
	Игровые упражнения с ходьбой и бегом; с мячом и прыжках	Занятие № 18	84	
13.04.23	Метание мешочком на дальность, ползание «по-медвежьи» с мешочком на спине, ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове	Занятие № 19	84-86	
18.04.23	Метание мешочков на дальность, ползание на четвереньках между предметами, прыжки через скакалку способом по выбору	Занятие № 20	86	
19.04.23	Бег на скорость, упражнения с заданиями в прыжках и в равновесии	Занятие № 21	86-87	
20.04.23	Бросание мяча в шеренге, прыжки в длину с разбега, ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Занятие № 22	87-88	
25.04.23	Прыжки на правой, левой ноге попеременно, переброска мячей друг другу в парах, упражнения с бегом ходьба	Занятие № 23	88	
26.04.23	Упражнения с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках с мячом	Занятие № 24	88	12 занятий (из них 4 на улице)

27.04.23	Ходьба по скамейке с передачей мяча, прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, броски мяча о стену Ходьба по скамейке навстречу друг другу, броски мяча вверх одной рукой, прыжки на 2-х ногах	Занятие № 25	88-89	
Май				
04.05.23	Переброс мяча друг другу в движении, прыжки через короткую скакалку, равновесие с заданием	Занятие № 27	90	
11.05.23	Прыжки в длину с места, веление мяча одной рукой, пролезание в обруч прямо и боком	Занятие № 28	90-91	
	Прыжки в длину с разбега, метание мешочка в вертикальную цель, ходьба между предметами с мешочком на голове	Занятие № 29	91	
16.05.23	Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения в прыжках с мячом	Занятие № 30	92	
17.05.23	Метание мешочков на дальность, ходьба по рейке г.с., приставляя пятку к носку, ползание по г.с.	Занятие № 31	92-93	
	Метание мешочков на дальность правой, левой рукой, лазание под шнур прямо и боком, упражнение в равновесии	Занятие № 32	93	
18.05.23	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, игровые задания с мячом и прыжками	Занятие № 33	93-94	
23.05.23	Подлезание под дугу, ходьба, перешагивая предметы, прыжки на 2-х ногах между кеглями	Занятие № 34	95	
	Ползание «по-медвежьи», прыжки между предметами на правой, левой ноге, ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	Занятие № 35	96	
24.05.23	Упражнения с ходьбой и бегом, мячом	Занятие № 36	96	
Подвижные игры: «Мышеловка», «Удочка», «Карусель», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пятнашки»				
			итого 72 ч. и 36 ч. на воздухе	

Умеет участвовать в играх с элементами спорта.
Демонстрирует умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений; самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, интерес к физической культуре и спорту, привычку к здоровому образу жизни, адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды.

Лето: июнь, июль, август

Проведение подвижных игр и спортивных упражнений;

Старшая группа

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения»

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить

мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3.Обеспечение реализации программы

Методическая литература:

1.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа (5-6 лет)

2.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

3.Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений (3-7 лет)

4.Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» (2-7 лет)

Спортивное оборудование и инвентарь.