

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка – детский сад №14**

Утверждаю
ВРИО заведующего МАДОУ ЦРР д/с №14

С.Б. Шашкина
Приказ от «10» 08 2017 № 64-д



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

для детей 6-7 лет (четвертый год обучения)

Разработчик: инструктор по физической культуре Пономарева Э.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от "17 " августа 2017 г.

г. Калининград, 2017

3. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).
 4. Прыжки со скакалкой.
 5. Подвижная игра «Совушка».
- 2 неделя –
1. Бег «змейкой» между препятствий.
 2. Ходьба в равновесии.
 3. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.
 4. Метание резинового мяча.
 5. Игра «Перемени предмет».
- 3 неделя –
1. переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
 2. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.
 3. Бег наперегонки.
 4. Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см).
 5. Игра «Быстро возьми, быстро положи».
- 4 неделя –
1. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).
 2. Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее.
 3. Диагностика.
 4. Игра «Кто дальше бросит?»
- 5 неделя –
1. Ползания, переползания через скамейку.
 2. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой.
 3. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку.
 4. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Май

- 1 неделя -
1. Прыжки в длину с разбега.
 2. Отбивание мяча.
 3. Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.
 4. Ползание под дугами.
 5. Игра «Лови, убегай».
- 2 неделя –
1. Отбивание мяча одной рукой поочередно.
 2. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
 3. Метать в движущуюся цель.
 4. Игра «Волк во рву».
- 3 неделя -
1. Бег наперегонки.
 2. Метать в даль на расстояние не менее 6-12м.
 3. Игра «Не намочи ног».
- 4 неделя –
1. Балансировать на большом набивном мяче (вес 5кг).
 2. Лазание под низкой веревкой.
 3. Игра «Жмурки».

ПРОУМЕРОВАНО, ПРОШИТО, И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ НА 9

(9 листов) ЛИСТАХ.

ВРИО ЗАВЕДОМОСТИ МАДОУ ЦРР Д/С
№14 ШАШКИНА С.Б.

