

04 – 11

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко»

Согласовано Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» _____ С.В.Данилова	Утверждаю: Заведующая МБДОУ детский сад №2 «Солнышко» _____ Е.А.Портнова Приказ № 84 от 25.08.2023г.
---	---

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
подготовительная группа
(от 6 до 7 лет)
на 2023 -2024 учебный год**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25 августа 2023года

Разработчик программы:
Веселова Е.И. инструктор по физической культуре

2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	3
3.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	4
4.	Тематическое планирование	9
	▪ Режим двигательной активности	9
	▪ Сетка занятий по физической культуре	9
	▪ Комплексно - тематическое планирование	10
5.	Методическое обеспечение	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы от 6 до 7 лет.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерств образования и науки РФ от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» от 25.11.2022 г. №1028
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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 28 января 2021 г. N 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».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко».

Рабочая программа разработана в соответствии с ОП ДО.

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы **(к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

3. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сиг-

налу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентарем, оборудованием),

во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных **задач воспитания** в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

4. Тематическое планирование

Организация непосредственно образовательной деятельности осуществляется строго в соответствии с календарным учебным графиком:

Количество учебных недель – 36.

Учебный период:

I полугодие: 01.09.2023 - 29.12.2023 г.

II полугодие: 09.01.2024 – 31.05.2024 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 30.12.2023 -08.01.2024 г.

Летние каникулы: 01.06.24-31.08.2024 г.

Во время каникул проводятся только занятия эстетической и оздоровительной направленности (музыкальные и физкультурные), развлечения, досуги, праздники.

Режим двигательной активности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 30мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 30мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	ежедневно 10-12 минут
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Физкультминутки	ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
Ситуативные беседы	ежедневно
Дежурства	ежедневно
Прогулки	ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 30-35 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 40 - 45 минут
Дни здоровья	1 раз в квартал (туристские прогулки и экскурсии общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов).
Физкультурные праздники	2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов

Сетка занятий по физическому развитию (от 6 до 7 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Подготовительная группа	10.20 – 10.50 Физическая культура (физическое развитие)		10.20 – 10.50 Физическая культура на улице (физическое развитие)	10.20 – 10.50 Физическая культура (физическое развитие)	

**Комплексно-тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»**

Сентябрь					
№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудо- вание	Дата по плану	Дата по фак- ту
1	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Перебрасывания мяча (диаметр 20-25см) друг другу руками снизу, стоя в шеренгах.	Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	4.09. поне- дельник	
2	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу.	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Соблюдать правила безопасного передвижения при катании на велосипеде.	Мячи, велосипеды.	06.09. среда	
3	1.Ходьба по гимн. скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мячей (диаметр 20-25см) двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах.	Повторить упражнения по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи и развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи.	07.09. четверг	
4	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Шнур, мячи.	11.09. поне- дельник	
5	Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». «Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом»	Упражнять детей в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений, развивать ловкость и глазомер с ракеткой и воланом.	Кегли, обручи, ракетки, воланы, самокаты.	13.09. среда	
6	1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. 3.Упражнение в ползании – «крокодил».	Упражнять детей в прыжках на двух ногах; в переброске мяча и повторить упражнение в ползании – «крокодил».	Кегли, мячи.	14.09. четверг	
7	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 3.Ходьба по гимн. скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опустить ногу – развести руки в стороны.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение в ползании по гимнастической скамейке.	Мяч, гимнастическая скамейка.	18.09. поне- дельник	
8	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень».	Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе	Кегли, мячи, велосипеды.	20.09. среда	

	Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	между предметами. Соблюдать правила безопасного передвижения при катании на велосипеде.			
9	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	Продолжить развивать ловкость в упражнениях с мячом. Закрепить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях и ходьбу по гимн. скамейке.	Мяч, гимнастическая скамейка.	21.09. четверг	
10	1.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Мяч, гимнастическая скамейка, обручи.	25.09. понедельник	
11	Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» . Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	Упражнять в прыжках и с мячом. Соблюдать правила безопасного передвижения при катании на велосипеде.	Мячи, велосипеды.	27.09. среда	
12	1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Повторить лазанье в обруч. Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи и в прыжках.	Обруч, набивные мячи.	28.09. четверг	

Октябрь

13	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; встать руки за голову и пройти дальше. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. 3.Броски малого мяча верхи ловля его двумя руками.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи.	02.09. понедельник	
14	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись» - на. «Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом»	Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость и глазомер с ракеткой и воланом.	Мячи, мешочки с песком, ракетки и воланы.	04.10. среда	
15	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 3.Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи.	05.10. четверг	

16	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Мячи, гимнастическая скамейка.	09.10. понедельник	
17	Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень» Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	Развивать точность броска; упражнять в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения при катании на велосипеде.	Мячи, веревка, велосипеды.	11.10. среда	
18	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, группировке.	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; повторить лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	12.10. четверг	
19	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по реке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.	Повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Мячи, гимнастическая скамейка.	16.10. понедельник	
20	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему». Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.	Закреплять навык действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Мячи, биты.	18.10. среда	
21	1.Ведение мяча между предметами. 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	Упражнять в ведение мяча между предметами; в ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч; повторить равновесие – ходьба по рейке гимн. скамейки, руки за голову.	Мячи, гимнастическая скамейка.	19.10. четверг	
22	1.Ползание на четвереньках в прямом, направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50см, подталкивая мяч вперед). 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Равновесие ходьба – по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка.	23.10. понедельник	
23	Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».	Упражнять в прыжках и переброске мяча.	Мячи.	25.10. среда	
24	1. «Проползи – не урони». Ползание по	Повторить ползание по гим-	Гимнасти-	26.10.	

	гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба – по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	настической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закрепить прыжки на двух ногах; упражнять в ходьбе – по гимнастической скамейке.	ческая скамейка, мешочки с песком.	четверг	
25	1.Ведение мяча между предметами. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на скакалке.	Упражнять в ведение мяча между предметами; повторить равновесие и прыжки на скакалке.	Мячи, гимнастическая скамейка, скакалки.	30.10. понедельник	

Ноябрь

26	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», Будь ловким».	Повторить упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	01.11. среда	
27	1.Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнур. 3.Эстафета «Мяч водящему»	Упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Канат, мяч, шнуры.	02.11. четверг	
28	Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрее».	Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Мячи.	08.11. среда	
29	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.Броски в корзину двумя руками.	Упражнять в ходьбе по канату и прыжках; Развивать ловкость и глазомер при забрасывании мяча в корзину.	Канат, мячи, корзины.	09.11. четверг	
30	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Скакалки, гимнастическая скамейка, мячи.	13.11. понедельник	
31	Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом».	Повторить игровые упражнения с мячом.	Мячи.	15.11. среда	
32	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Передача мяча в шеренгах.	Повторить прыжки через короткую скакалку. Упражнять детей в ползание на четвереньках, и в передача мяча в шеренгах.	Скакалки, мячи.	16.11. четверг	
33	1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в одну линию, руки за головой.	Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Мячи, дуга.	20.11. понедельник	
34	Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».	Повторить упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	22.11. среда	
35	1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Развивать ловкость и глазомер при метании; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении и в ходьбе по гимнастической скамейке.	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.	23.11. четверг	
36	1.Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка.	27.11. понедельник	

	присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.				
37	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», Будь ловким».	Повторить упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	29.11. среда	
38	1.Повторить лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Повторить равновесие и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди,	Гимн. скамейка, мячи, корзина, гимн. стенка.	30.11. четверг	

Декабрь

39	1Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4.Перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мешочки с песком, набивные мячи, кегли, мячи.	04.12. понедельник	
40	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу», Прыжки через короткую скакалку.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Кегли, мячи.	06.12. среда	
41	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Повторить упражнения с мячами и прыжки.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	07.12. четверг	
42	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи,	11.12. понедельник	
43	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу», Прыжки через короткую скакалку.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Кегли, мячи.	13.12. среда	
44	1.Прыжки на двух ногах между предметами; на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верха края шнура, группироваться в «комочек».	Совершенствовать прыжки на ногах между предметами; на двух ногах; на правой и левой поочередно; упражнять в прокатывание мяча между предметами и ползание под шнур.	Кегли, мячи, шнур.	14.12. четверг	
45	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимн.	Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Гимнастическая скамейка, мячи.	18.12. понедельник	

	скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.				
46	Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».	Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Кегли, обручи.	20.12. среда	
47	1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки со скамейки на мат.	Повторить перебрасывание мячей в парах; упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами и совершенствовать прыжки со скамейки на мат.	Мячи, скамейка.	21.12. четверг	
48	1.Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек; лазанье по веревочной лестнице. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. 3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; по веревочной лестнице; Повторить равновесие и прыжки через короткую скакалку.	Гимнастическая стенка, веревочная лестница, гимнастическая скамейка, набивные мячи, скакалки.	25.12. понедельник	
49	Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи». Катание на санках.	Разучить игровое упражнение «точный пас», развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Соблюдать правила безопасного при катание на санках.	Клюшка, шайба, санки.	27.12. среда	

Январь

50	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи – не упади» Катание на санках.	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровое упражнение. Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах.	Санки, лыжи.	10.01. среда	
51	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	Упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи.	11.01. четверг	
52	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания; повторить прыжки; упражнять в прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи.	15.01. понедельник	
53	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Веселые воробышки»	Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах. Развивать ловкость и глазомер при метании.	Лыжи.	17.01. среда	
54	1.Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по ска-	Мячи.	18.01. четверг	

	головой.	мейке.			
55	1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Повторить броски мяча и ползание по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, мячи.	22.01. понедельник	
56	Игровые упражнения: «Хоккеисты» Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.	Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; соблюдать правила поведения при катании на санках.	Шайбы, клюшки, санки.	24.01. среда	
57	1.Переброска мячей друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур. 3.Равновесие – ходьба на носках, между предметами.	Упражнять детей в переброске мячей друг другу; в ползание и равновесии.	Мячи, кегли.	25.01. четверг	
58	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Гимнастическая скамейка, скакалки.	29.01. понедельник	
59	Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.	Соблюдать правила поведения при катании на санках.	Санки.	31.01. среда	

Февраль

60	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	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, развивая ловкость и глазомер.	Мячи, шнур, гимнастическая скамейка.	1.02. четверг	
61	1.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки ха голову. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Игровое упражнение с мячом.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; повторить прыжки и упражнение с мячом.	Мячи, кегли, гимнастическая скамейка.	5.02. понедельник	
62	Ходьба на лыжах: поднимание на горку "лесенкой", "елочкой". Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	Упражнять детей на лыжах: "лесенкой", "елочкой". Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Шайба, клюшка, санки.	7.02 среда	
63	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.	Разучить прыжки с подскоком (чередование с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Мячи, дуга.	8.02 четверг	

	3.Лазание под дугу прямо и боком.				
64	1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Переброска мяча друг другу в парах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах и ползание на ладонях и коленях между предметами. Повторить переброску мяча друг другу в парах.	Кегли, мячи.	12.02. понедельник	
65	Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой» Игровые упражнения: «Найди свой цвет», «Не попадись»	Упражнять детей в ходьбе на лыжах: боковыми шагами вправо и влево. Повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Кубики, лыжи, палки.	14.02. среда	
66	1.Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи.	Упражнять в метании мешочков, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, гимнастическая стенка.	15.02. четверг	
67	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Упражнять в лазанье и в равновесие и метание мешочков в горизонтальную цель, повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, гимнастическая стенка.	19.02. понедельник	
68	Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу».	Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Санки, клюшка, шайба.	21.02. среда	
69	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Кегли, обручи, гимнастическая скамейка.	22.02. четверг	
70	1.Влезание по канату на доступную высоту (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками). 2.Пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.	Разучить в лазанье по канату; упражнять в прыжках на скакалке.	Канат, скакалки.	26.02. понедельник	
71	Ходьба на лыжах: попеременным двухшажным ходом (с палками). Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики»	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне.	Клюшка, шайба, палки.	28.02. среда	
72	1. Влезание по канату на доступную высоту (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната	Разучить в лазанье по канату; упражнять в прыжках на скакалке.	Канат, скакалки.	29.02. четверг	

	руками). 2.Пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.				
--	---	--	--	--	--

Март

73	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки – передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи.	04.03. понедельник	
74	Игровые упражнения: «Лягушка на болоте», «Мяч о стенку».	Упражнять детей в беге.	Шнур, мячи.	06.03. среда	
75	1.Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимн. скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Эстафета с мячом.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить прыжки и эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи.	07.03. четверг	
76	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Скакалка, шнур, мячи.	11.03. понедельник	
77	Игровые упражнения: Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо – громко».	Упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Мячи.	13.03. среда	
78	1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 2.Переброска мячей в парах. 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке.	Упражнять детей в прыжках через шнуры; в переброска мячей и ползание на четвереньках по гимн. скамейке.	Гимн. скамейка, мячи, шнуры.	14.03. четверг	
79	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком.	18.03. понедельник	
80	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата» - на улице.	Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Мячи, шнуры.	20.03. среда	
81	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие - ходьба между предметами «змейкой», с мешочком на голове.	Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную цель. Повторить ползание по гимнастической скамейке и ходьба между предметами «змейкой», с мешочком на голове.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, кегли.	21.03. четверг	
82	1. Лазание на гимнастическую стенку; лазанье по веревочной лестнице.	Повторить упражнения на равновесие и прыжки,	Набивные мячи,	25.03. поне-	

	2.Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, по веревочной лестнице.	кегли, гимнастическая стенка, веревочная лестница.	дельник	
83	Игровые упражнения: «Салки – перебежки», «Передача мяча в колонне».	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом.	Мячи.	27.03. среда	
84	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2.Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Закрепить лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур и прыжки через короткую скакалку. Повторить игровое задание передача мяча в шеренге.	Шнуры, мячи, скакалки.	28.03. четверг	

Апрель

85	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах.	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Гимнастическая стенка, мячи, шнуры.	01.04. понедельник	
86	Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»	Повторить игровые задания с мячом и прыжками.	Мячи, обручи.	03.04. среда	
87	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться. Не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; совершенствовать прыжки через короткую скакалку; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Гимнастическая стенка, мячи, мешочки с песком, скакалки.	04.04. четверг	
88	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Мячи, кубики.	08.04. понедельник	
89	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Катание самокате: по прямой, по кругу.	Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Мячи, самокаты.	10.04. среда	
90	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Эстафета с мячом «Передал – садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	Упражнять детей в прыжки в длину с разбега и лазанье под шнур в группировке; повторить эстафету с мячом «Передал – садись».	Мячи, шнур.	11.04. четверг	
91	1.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в ползании. В равновесии.	Гимнастическая стенка, мячи, мешочки с песком, кубики.	15.04. понедельник	

	вперед.				
92	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой». Катание самоката: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью.	Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Кегли, мячи, самокаты.	17.04. среда	
93	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрещено.	Совершенствовать метание мешочков на дальность и прыжки через короткую скакалку. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Мешочки с песком, скакалки.	18.04. четверг	
94	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Мячи, кегли.	22.04. понедельник	
95	Игровое упражнение: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте». «Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит».	Повторить игровые задания в прыжках, с мячом. Формировать умение играть в городки.	Мячи, биты.	24.04. среда	
96	1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Развивать быстроту и сноровку в игровом упражнении с бегом «Догони пару».	Шнур, мячи.	25.04. четверг	
97	1.Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту. 2.Прыжки через короткую скакалку.	Упражнять в лазанье по канату; упражнять в прыжках на скакалке.	Канат, скакалка.	27.04. Суббота (за 29 понедельник)	

Май

98	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передав мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом	Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.	Гимнастическая скамейка, мячи. Ракетки и мячи для тенниса.	02.05. четверг	
99	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце,	Упражнять детей в равновесии, в прыжках, совершенствовать броски мяча. Учить подбрасывать и ло-	Гимнастическая скамейка, мячи.	06.05. понедельник	

	<p>не прыгая.</p> <p>2.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>4. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом</p>	<p>вить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>	<p>Ракетки и мячи для тенниса.</p>		
100	<p>Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p> <p>Катание самоката: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.</p>	<p>Повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.</p>	<p>Обручи, мячи, самокаты.</p>	08.05.	среда
101	<p>1.Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Мячи, обручи.</p>	13.05.	понедельник
102	<p>Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом.</p>	<p>Повторить задания с мячом и прыжками. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>	<p>Мячи, кегли, ракетки.</p>	15.05.	среда
103	<p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>3.Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>4. Влезание по канату на доступную высоту.</p>	<p>Упражнять детей в отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги. Повторить метание мешочков и ходьбу между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>Мешочки с песком, кегли. Канат.</p>	16.05.	четверг
104	<p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к другой, руки за голову.</p> <p>3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.</p>	<p>Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.</p>	20.05.	понедельник
105	<p>Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом</p>	<p>Упражнять в задании с мячом.</p> <p>Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>	<p>Мячи, ракетки.</p>	22.05.	среда
106	<p>1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 3.Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>Упражнять детей в метании мешочков на дальность; в лазанье под шнур прямо и боком; повторить ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>Мешочки с песком, шнур, кегли.</p>	23.05.	четверг
107	<p>1.Ползание по гимнастической ска-</p>	<p>Повторить ползание по гим-</p>	<p>Гимнасти-</p>	27.05.	

	<p>мейке на четвереньках.</p> <p>2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>настической скамейке и ходьбу с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. Закрепить прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p>	<p>чешская скамейка, кегли, кубики.</p>	<p>понедельник</p>	
108	<p>Игровое упражнение:</p> <p>«Пас на ходу»; «Брось и поймай»;</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>«Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит».</p>	<p>Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.</p>	<p>Мячи, скакалки, биты.</p>	<p>29.05. среда</p>	

5. Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
3. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Губанова Н.В. Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет).
6. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
7. Веракса Н. Е., Галимов О. Р. Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников (4-7 лет).
11. Наглядно- дидактические пособия:
 - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
 - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
 - Расскажите детям об олимпийских играх.
12. Плакаты:
 - Виды спорта.
 - Закаливание – путь к здоровью.
 - Чистота – залог здоровья.