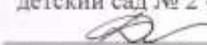


04 – 11

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

<p>Согласовано Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко»  С.В.Данилова</p>	<p>Утверждаю: Заведующая МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко»  Е.А.Портнова Приказ № 22 от 28.08.2024г.</p>
---	--



**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
подготовительная группа
(от 6 до 7 лет)**

на 2024 -2025 учебный год

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28 августа 2024года

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

2024 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, перекалывание 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 инвентаря, 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 дополнительно 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: 01.09.2024 - 28.12.2024 г.

II полугодие: 09.01.2025 – 31.05.2025 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 29.12.2024 -08.01.2025 г.

Летние каникулы: 01.06.25-31.08.2025 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.	2.09. 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.	04.09. 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.	05.09. 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.	09.09. 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.	11.09. 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.	12.09. 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.	16.09. поне- дельник	
8	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень».	Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе	Кегли, мячи, велосипеды.	18.09. 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.	19.09. 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.	23.09. 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.	25.09. 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.	26.09. четверг	
13	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (стр. 16-17). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	Продолжить развивать ловкость в упражнениях с мячом; закрепить ходьбу по гимн. скамейке.	Мячи, гимнастическая скамейка.	30.09. понедельник	

Октябрь

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.	02.10. среда	
15	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.	03.09. четверг	
16	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с ме-	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной	Гимнастическая ска-	07.10. поне-	

	шочком 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.	опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	мейка, шнуры, мячи.	дельник	
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.	09.10. среда	
18	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.	10.10. четверг	
19	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.	14.10. 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.	16.10. среда	
21	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.	17.10. четверг	
22	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.	21.10. понедельник	
23	Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».	Упражнять в прыжках и переброске мяча.	Мячи.	23.10. среда	
24	1.Ползание на четвереньках в прямом, направлении, подталкивая мяч голо-	Упражнять в ползании на четвереньках с дополни-	Гимнастическая ска-	24.10. четверг	

	вой; 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.	тельным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	мейка.		
25	1. «Проползи – не урони». Ползание по 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.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закрепить прыжки на двух ногах; упражнять в ходьбе – по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком.	28.10. понедельник	
26	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись» - на.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Мячи, мешочки с песком.	30.10. среда	
27	1.Ведение мяча между предметами. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на скакалке.	Упражнять в ведении мяча между предметами; повторить равновесие и прыжки на скакалке.	Мячи, гимнастическая скамейка, скакалки.	31.10. четверг	

Ноябрь

28	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», Будь ловким».	Повторить упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	06.11. среда	
29	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.	07.11. четверг	
30	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.	11.11. понедельник	
31	Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом».	Упражнять в ходьбе по канату и прыжках; Развивать ловкость и глазомер при забрасывании мяча в корзину.	Канат, мячи, корзины.	13.11. среда	
32	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.	Повторить игровые упражнения с мячом.	Мячи.	14.11. четверг	
33	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Передача мяча 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.	18.11. понедельник	
34	Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрее»	Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Мячи.	20.11. среда	
35	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.	21.11. четверг	

36	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 ходьба по гимнастической скамейке.	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.	25.11. понедельник	
37	Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».	Повторить упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	27.11. среда	
38	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 присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка.	28.11. 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.	02.12. понедельник	
40	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу», Прыжки через короткую скакалку.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Кегли, мячи.	04.12. 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.	05.12. 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,	09.12. понедельник	
43	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу», Прыжки через короткую скакалку.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Кегли, мячи.	11.12. 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.	12.12. 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. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Гимнастическая скамейка, мячи.	16.12. понедельник	
46	Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».	Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Кегли, обручи.	18.12. 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.	19.12. 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.	23.12. 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.	25.12. среда	
50	1.Лазанье по веревочной лестнице. 2.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в лазанье по веревочной лестнице; повторить прыжки через короткую скакалку.	Веревоочная лестница, скакалки.	26.12. четверг	

Январь

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.	09.01. 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.	13.01. понедельник	
53	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе. Игровые упражнения: «Кто дальше	Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах. Развивать ловкость и глазо-	Лыжи.	15.01. среда	

	бросит»; «Веселые воробышки»	мер при метании.			
54	1.Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Мячи.	16.01. четверг	
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.	20.01. 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.	22.01. 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 переброска мячей друг другу; в ползание и равновесии.	Мячи, кегли.	23.01. 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.	27.01. понедельник	
59	Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.	Соблюдать правила поведения при катании на санках.	Санки.	29.01. среда	
60	1.Ползание на четвереньках между предметами, после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Кегли, Гимнастическая скамейка, обручи.	30.01. четверг	

Февраль

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.	03.02. 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.	05.02 среда	
63	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь	Разучить прыжки с подскоком (чередование с ноги на	Мячи, дуга.	06.02 четверг	

	вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3.Лазание под дугу прямо и боком.	ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч.			
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.	10.02. 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.	12.02. 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.	13.02. 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.	17.02. понедельник	
68	Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу».	Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Санки, клюшка, шайба.	19.02. 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.	20.02. четверг	
70	Ходьба на лыжах: попеременным двухшажным ходом (с палками). Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики»	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне.	Клюшка, шайба, палки.	26.02. среда	
71	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.	27.02. четверг	

Март

72	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.	03.03. понедельник	
73	Игровые упражнения: «Лягушка на болоте», «Мяч о стенку».	Упражнять детей в беге.	Шнур, мячи.	05.03. среда	
74	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.	06.03. четверг	
75	Игровые упражнения: Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо – громко».	Упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Мячи.	12.03. среда	
76	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.	13.03. четверг	
77	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.	17.03. понедельник	
78	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата» - на улице.	Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Мячи, шнуры.	19.03. среда	
79	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.	20.03. четверг	
80	1. Лазание на гимнастическую стенку; лазанье по веревочной лестнице. 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.	Повторить упражнения на равновесие и прыжки, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, по веревочной лестнице.	Набивные мячи, кегли, гимнастическая стенка, веревочная лестница.	24.03. понедельник	
81	Игровые упражнения: «Салки – перебежки», «Передача мяча в колонне».	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом.	Мячи.	26.03. среда	
82	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2.Передача мяча – эстафета «Передача	Закрепить лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур и прыжки через корот-	Шнуры, мячи, скакалки.	27.03. четверг	

	мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	кую скакалку. Повторить игровое задание передача мяча в шеренге.			
83	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.	31.03. понедельник	

Апрель

84	Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»	Повторить игровые задания с мячом и прыжками.	Мячи, обручи.	02.04. среда	
85	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.	03.04. четверг	
86	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.	07.04. понедельник	
87	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Катание самоката: по прямой, по кругу.	Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Мячи, самокаты.	09.04. среда	
88	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.	10.04. четверг	
89	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 вперед.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в ползании. В равновесии.	Гимнастическая стенка, мячи, мешочки с песком, кубики.	14.04. понедельник	
90	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.	16.04. среда	
91	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,	Совершенствовать метание мешочков на дальность и прыжки через короткую скакалку. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между	Мешочки с песком, скакалки.	17.04. четверг	

	скрещено.	предметами.			
92	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.	21.04. понедельник	
93	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.	23.04. среда	
94	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.	24.04. четверг	
95	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.	28.04. понедельник	
96	«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».	Формировать умение играть в городки.	Биты.	30.04. среда	

Май

97	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, не прыгая. 2.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 3.Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом	Упражнять детей в равновесии, в прыжках, совершенствовать броски мяча. 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.	05.05. понедельник	
98	Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Катание самоката: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Обручи, мячи, самокаты.	07.05. среда	
99	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передав мяч перед	Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по	Гимнастическая	08.05. четверг	

	<p>собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>4. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом</p>	<p>повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену.</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>скамейка, мячи.</p> <p>Ракетки и мячи для тенниса.</p>		
100	<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>	12.05.	понеделник
101	<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>	14.05.	среда
102	<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.</p> <p>Канат.</p>	15.05.	четверг
103	<p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, представляя 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>	19.05.	понеделник
104	<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>	21.05.	среда
105	<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>	22.05.	четверг
106	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 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 го-</p>	<p>Повторить ползание по гимнастической скамейке и ходьбу с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. Закрепить прыжки между предметами на</p>	<p>Гимнастическая скамейка, кегли, кубики.</p>	26.05.	понеделник

	лове.	правой и левой ноге.			
107	Игровое упражнение: «Пас на ходу»; «Брось и поймай»; Прыжки через короткую скакалку. «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».	Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.	Мячи, скакалки, биты.	28.05. среда	
108	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 (стр.81).	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Гимнастическая стенка, мячи, шнуры.	29.05. четверг	

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.