

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

по реализации Основной образовательной программы
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения

«Детский сад № 44»

(МБДОУ «Детский сад № 44»)

(на 2020-2021 учебный год)

Автор – составитель:

Инструктор по физической культуре
Плеханова М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	Стр.
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики развития детей дошкольного возраста	4
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»)	8
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.	10
2.3.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателя	13
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	13
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14
2.6.	Иные характеристики содержания Программы	14
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	25
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	25
3.3.	Распорядок и режим дня	28
3.4.	Учебный план	32
3.5.	График работы физкультурного зала	33
3.6.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	34
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 44» (далее Программа) составлена для реализации Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 44» (далее МБДОУ) в образовательной области «Физическое развитие» за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Соответствует ФГОС) Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 44».
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением 15 мая 2013 г. №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Программа содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Обязательная часть разработана на основе: Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена методическим пособием «Патриотическое воспитание детей 6-7 лет» /под редакцией Н.Г. Комаровой, Л.Ф.Грибовой. – ТЦ Сфера, 2007.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель данной программы предлагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип развивающего образования;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- интеграция образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра).

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенности развития детей дошкольного возраста

В Учреждении функционирует 16 групп.

- 10 групп общеразвивающей направленности;
- 1 группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (обучение детей 2 - 3 года: с 4 до 7 лет).

Занятия в физкультурном зале проводятся: в средних (4-5 лет), старших (5-6 лет) и подготовительных к школе групп (6-7 лет).

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей в возрасте от четырех до пяти лет:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с. (стр.248 – 250).

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до

Планируемые результаты освоения программы ОО «Физическое развитие» определены в соответствии с ООП ДОО.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет

Физическая культура:

- ✓ Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- ✓ Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- ✓ Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- ✓ Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ✓ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- ✓ Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет

Физическая культура:

- ✓ Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- ✓ Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- ✓ Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ✓ Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- ✓ Владеет школой мяча.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Умеет кататься на самокате.
- ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет

Физическая культура:

- ✓ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в

- длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
 - ✓ Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
 - ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
 - ✓ Следит за правильной осанкой.
 - ✓ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
 - ✓ Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
 - ✓ активно участвует в физкультурных праздниках, посвященных празднованию государственных праздников и праздников Приволжского календаря (День города, Масленица, День народного единства, День России).

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития обучающихся. Такая оценка отражается в Карте индивидуального учета результатов освоения обучающимся основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 70» (далее – Карта ООП).

Правила ведения карты ООП регламентируется Положением об индивидуальном учёте результатов освоения обучающимися образовательных программ Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 70», а так же хранения в архивах информации об этих результатах на бумажных и электронных носителях. Оценка индивидуального развития обучающихся осуществляется 1 раз в год (май). Педагогическая диагностика индивидуального развития обучающихся осуществляется через наблюдения, организуемые воспитателями и специалистами (музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре) для воспитанников, осваивающих Программу.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуальной образовательной траектории);
- оптимизации работы с группой детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его

элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с. (стр.131).

Средняя группа (4-5 лет)

Физическая культура:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. –

Старшая группа (5-6 лет)

Физическая культура:

М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с. (стр.135-136).

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с. (стр.136).

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Физическая культура:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с. (стр.137).

Возрастная группа	Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей/ Методическое обеспечение
4-5 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 3 занятия в неделю; всего 108 занятий в год).	Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная

<p>Занятие №1 (1) – С.19-20. Занятие №2 (2) – С.20. Занятие №3 (3) – С.21. Занятие №4 (4) – С.21-22. Занятие №5 (5) – С. 23. Занятие №6 (6) – С.23-24. Занятие №7 (7) – С.24-25. Занятие №8 (8) – С.26. Занятие №9 (9) – С.26. Занятие №10 (10) – С.26-28. Занятие №11 (11) – С.28-29. Занятие №12 (12) – С.29. Занятие №13 (13) – С.30-32. Занятие №14 (14) – С.32. Занятие №15 (15) – С.32-33 Занятие №16 (16) – С.33-34. Занятие №17 (17) – С. 34. Занятие №18 (18) – С.34. Занятие №19 (19) – С.35. Занятие №20 (20) – С.35-36. Занятие №21 (21) – С.36. Занятие №22 (22) – С.36-37. Занятие №23 (23) – С.37-38. Занятие №24 (24) – С.38. Занятие №25 (25) – С.39-40. Занятие №26 (26) – С. 40.</p>	<p>Занятие №55 (19) – С.61-62. Занятие №56 (20) – С.62. Занятие №57 (20) – С.62. Занятие №58 (22) – С.63-64. Занятие №59 (23) – С. 64. Занятие №60 (23) – С.64. Занятие №61 (25) – С.65-66. Занятие №62 (26) – С.66. Занятие №63 (26) – С.66. Занятие №64 (28) – С.67-68. Занятие №65 (29) – С.68. Занятие №66 (29) – С.68. Занятие №67 (31) – С.69-70. Занятие №68 (32) – С.70. Занятие №69 (32) – С.70. Занятие №70 (34) – С.70-71. Занятие №71 (35) – С.71-72. Занятие №72 (35) – С.71-72. Занятие №73 (1) – С.72-73. Занятие №74 (2) – С.73. Занятие №75 (3) – С.73-74. Занятие №76 (4) – С.74-75. Занятие №77 (5) – С.75-73. Занятие №78 (6) – С.76. Занятие №79 (7) – С.76-77. Занятие №80 (8) – С.77.</p>	<p>гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Гимнастика после сна Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Подвижные игры Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». –</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Занятие №27 (27) – С.40-41. Занятие №28 (28) – С.41-42. Занятие №29 (29) – С. 42. Занятие №30 (30) – С.43. Занятие №31 (31) – С.43-44. Занятие №32 (32) – С.44. Занятие №33 (33) – С. 45. Занятие №34 (34) – С.45-46. Занятие №35 (35) – С.46. Занятие №36 (36) – С.46-47. Занятие №37 (1) – С.48-49. Занятие №38 (2) – С.49. Занятие №39 (2) – С.49. Занятие №40 (4) – С.50-51. Занятие №41(5) – С.51. Занятие №42(5) – С.51. Занятие №43 (7) – С.52-53. Занятие №44 (8) – С.54. Занятие №45 (8) – С.54. Занятие №46 (10) – С.54-56. Занятие №47 (11) – С.56. Занятие №48 (11) – С.56. Занятие №49 (13) – С.57-58. Занятие №50 (14) – С.58-59. Занятие №51 (14) – С.58-59. Занятие №52 (16) – С.59-60. Занятие №53(17) – С.60. Занятие №54 (17) – С.60.</p>	<p>Занятие №81 (9) – С.77-78. Занятие №82 (10) – С.78. Занятие №83 (11) – С.79. Занятие №84 (12) – С.79. Занятие №85 (13) – С.80-81. Занятие №86 (14) – С.81. Занятие №87 (15) – С.82. Занятие №88 (16) – С.82-83. Занятие №89 (17) – С.83. Занятие №90 (18) – С.84. Занятие №91 (19) – С.84-85. Занятие №92 (20) – С.85. Занятие №93 (21) – С.85-86. Занятие №94 (22) – С.86. Занятие №95 (23) – С.87. Занятие №96 (24) – С.87. Занятие №97 (25) – С.88-89. Занятие №98 (26) – С.89. Занятие №99 (27) – С.89. Занятие №100 (28) – С.89-90. Занятие №101 (29) – С.90. Занятие №102 (30) – С.90-91. Занятие №103 (31) – С.91-92. Занятие №104 (32) – С.92. Занятие №105 (33) – С.92. Занятие №106 (34) – С.92-93. Занятие №107 (35) – С.93. Занятие №108 (36) – С.93-94.</p>	<p>М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Спортивные праздники и развлечения Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009</p>
5-6 лет	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год).</p>	<p>Занятие №37 (19) – С.63-64. Занятие №38 (20) – С.64. Занятие №39 (22) – С.65-66. Занятие №40 (23) – С.66. Занятие №41 (25) – С.68-69. Занятие №42 (26) – С.69. Занятие №43 (28) – С.70-71. Занятие №44 (29) – С.71. Занятие №45 (31) – С.71-72. Занятие №46 (32) – С.72-73. Занятие №47 (34) – С.73-74. Занятие №48 (35) – С.74-75. Занятие №49 (1) – С.76-77. Занятие №50 (2) – С.77-78. Занятие №51 (4) – С.79-80. Занятие №52 (5) – С.80. Занятие №53 (7) – С.81-82. Занятие №54 (8) – С.82. Занятие №55 (10) – С.83-84. Занятие №56 (11) – С.84. Занятие №57 (13) – С.86-87. Занятие №58 (14) – С.87. Занятие №59 (16) – С.88-89. Занятие №60 (17) – С.89.</p>	<p>Утренняя гимнастика Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Гимнастика после сна Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Подвижные игры Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова</p>

	<p>Занятие №25 (1) – С.48-49. Занятие №26 (2) – С.49-50. Занятие №27 (4) – С.51-52. Занятие №28 (5) – С.52. Занятие №29 (7) – С.53-54. Занятие №30 (8) – С.54. Занятие №31 (10) – С.55-57. Занятие №32 (11) – С.57. Занятие №33 (13) – С.59-60. Занятие №34 (14) – С.60. Занятие №35 (16) – С.61-62. Занятие №36 (17) – С.63.</p>	<p>Занятие №61 (19) – С.89-91. Занятие №62 (20) – С. 91. Занятие №63 (22) – С.91-93. Занятие №64 (23) – С.93. Занятие №65 (25) – С.94-95. Занятие №66 (26) – С.95-96. Занятие №67 (28) – С.96-97. Занятие №68 (29) – С.97. Занятие №69 (31) – С.98-99. Занятие №70 (32) – С.99. Занятие №71 (34) – С.100-101 Занятие №72 (35) – С.101.</p>	<p>«Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Спортивные праздники и развлечения Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.</p>
6-7 лет	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год).</p>		<p>Утренняя гимнастика: Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Гимнастика после сна Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Подвижные игры Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. Малоподвижные игры и упражнения М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. Спортивные праздники и развлечения Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.</p>
	<p>Занятие №1 (1) – С.9-10. Занятие №2 (2) – С.10. Занятие №3 (4) – С.11-13. Занятие №4 (5) – С.13. Занятие №5 (7) – С.15-16. Занятие №6 (8) – С.16. Занятие №7 (10) – С.16-17. Занятие №8 (11) – С.18. Занятие №9 (13) – С.20-21. Занятие №10 (14) – С.21-22. Занятие №11 (16) – С.22-23. Занятие №12 (17) – С.23-24. Занятие №13 (19) – С.24-25. Занятие №14 (20) – С.26. Занятие №15 (22) – С.27-28. Занятие №16 (23) – С.28. Занятие №17 (25) – С.29-32. Занятие №18 (26) – С.32. Занятие №19 (28) – С.32-34. Занятие №20 (29) – С.34. Занятие №21 (30) – С.34-36. Занятие №22 (32) – С.36. Занятие №23 (34) – С.37-38. Занятие №24 (35) – С.38-39. Занятие №25(1) – С.40-41. Занятие №26 (2) – С.41. Занятие №27 (4) – С.42-43. Занятие №28 (5) – С.43. Занятие №29 (7) – С.45-46. Занятие №30 (8) – С.46. Занятие №31 (10) – С.47-48. Занятие №32 (11) – С.48. Занятие №33 (13) – С.49-51. Занятие №34 (14) – С.51. Занятие №35 (16) – С.52-53. Занятие №36 (17) – С.53-54.</p>	<p>Занятие №37 (19) – С.54-56. Занятие №38 (20) – С.56. Занятие №39 (22) – С.57-58. Занятие №40 (23) – С.58. Занятие №41 (25) – С.59-60. Занятие №42 (26) – С.60. Занятие №43 (28) – С.61-62. Занятие №44 (29) – С.62. Занятие №45 (31) – С.63-64. Занятие №46 (32) – С.64. Занятие №47 (34) – С.65-66. Занятие №48 (35) – С.66. Занятие №49 (1) – С.72-73. Занятие №50 (2) – С.73. Занятие №51 (4) – С.74-75. Занятие №52 (5) – С.75. Занятие №53 (7) – С.76-78. Занятие №54 (8) – С.78. Занятие №55 (10) – С.79-80. Занятие №56 (11) – С.80. Занятие №57 (13) – С.81-82. Занятие №58 (14) – С.82. Занятие №59 (16) – С.83. Занятие №60 (17) – С.84. Занятие №61 (19) – С.84-86. Занятие №62 (20) – С.86. Занятие №63 (22) – С.87-88. Занятие №64 (23) – С.88. Занятие №65 (25) – С.88-89. Занятие №66 (26) – С.89-90. Занятие №67 (28) – С.90-91. Занятие №68 (29) – С.91. Занятие №69 (31) – С.92-93. Занятие №70 (32) – С.93. Занятие №71 (34) – С.95-96. Занятие №72 (35) – С.96.</p>	

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Образовательная область "Физическое развитие"

формы	способы	методы	средства
4 – 5 лет			
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура	Фронтальный	<i>Наглядные:</i> показ и демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <i>Словесные:</i> - название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово. <i>Практические:</i> выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.	Физическая культура: - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья».	Фронтальный	- Подвижные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций. - Игровая проблемная ситуация.	Физическая культура: - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - скамейки для лазания; - маты. - мешочки с грузом
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	- Игровые упражнения. - Подвижные игры и упражнения. - Рассматривание иллюстраций.	Физическая культура: - кегли; - мячи (разного размера) - кольцоброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - маски;

			<ul style="list-style-type: none"> - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - скамейки для лазания; - маты. - мешочки с грузом
5 – 6 лет			
<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в помещении. 	Фронтальный	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; - использование наглядных пособий; - использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, - художественное слово. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцоброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; - дидактические игры со спортивной тематикой; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в мини-баскетбол; - мешочки с грузом малые (для бросания).
<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. 	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений; - использование наглядных пособий; - использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - название 	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцоброс; - профилактическая дорожка;

<p>- «День здоровья».</p>		<p>упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; - вопросы к детям, беседы, художественное слово. <i>Практические:</i> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной</p>	<p>- массажные коврики; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали</p>
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>- Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов, энциклопедий.</p>	<p>Физическая культура: - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали</p>
<p>6 – 7 лет</p>			
<p>Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении.</p>	<p>Фронтальный</p>	<p><i>Наглядные:</i> - показ и демонстрация физических упражнений; - использование наглядных пособий; - использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. <i>Словесные:</i> - название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, - художественное слово.</p>	<p>Физическая культура в помещении: - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания,</p>

		<p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной. 	<ul style="list-style-type: none"> подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - вертикальные/ горизонтальные мишени; -тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; -дидактические игры со спортивной тематикой; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в мини-баскетбол; - мешочки с грузом малые (для бросания).
<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментах: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья».</p>	<p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p><i>Наглядные:</i> - показ и демонстрация физических упражнений; - использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.</p> <p><i>Словесные:</i> -название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово.</p> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной 	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов, энциклопедий. 	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - детская баскетбольная

			корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателя

- совместное проектирование планов работы, их корректировка по мере решения общих задач;
- взаимные консультации по использованию музыкального материала в образовательном процессе ДООУ, в решении разнообразных задач воспитания и развития;
- взаимопосещение занятий с последующим обсуждением; совместная подготовка семинаров-практикумов по проблеме целостного воспитания и развития ребенка-дошкольника;
- совместная организация родительских собраний по проблеме физического воспитания и развития ребенка;
- совместное проектирование физкультурных уголков, в группе;
- организация смотров-конкурсов проектов среды по физическому развитию в ДООУ, в отдельно взятой группе;
- совместное обсуждение результатов диагностики и индивидуальных физических качеств ребёнка проявленных в условиях занятия и в повседневной жизнедеятельности.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Содержание образовательной области «Физическая культура» может реализовываться в различных видах деятельности, которые могут организовываться как в процессе **организованной образовательной деятельности** с целью формирования у детей новых умений и представлений, обобщения знаний по теме, развития способности рассуждать и делать выводы, а также **в образовательной деятельности в ходе режимных моментов** с целью закрепления имеющихся у детей знаний и умений, их применения в новых условиях, проявления ребенком активности, самостоятельности и творчества.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные цели и задачи:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. –С. 145 – 152

Основные направления и формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направления взаимодействия	Формы и методы взаимодействия	Периодичность
Информационно-консультативная деятельность	- Групповые стенды с размещением информации. - Информационно-консультационная работа через официальный сайт Учреждения в сети Интернет. - Объявления, памятки.	1 раз в неделю По плану ДООУ По мере необходимости
Повышение компетенции	- Общие родительские собрания. - Групповые родительские собрания.	2 раза в год 1 раз в год

родителей (законных представителей)	- Дни открытых дверей. - Участие в праздниках	1 раз в год 1 раз в квартал По плану ДОУ
Совместная деятельность педагогов, родителей (законных представителей), детей	- Выставки семейного творчества. - Семейные фотовыставки. - Акции. - Участие в мероприятиях детского сада.	В течение года

Организация праздников с участием родителей (законных представителей)

Возрастная группа	Наименование мероприятий	Примерные сроки проведения
5-6 лет	<i>Праздники, проводимые в течение учебного года</i> - Зимний спортивный праздник	третья декада января
	<i>Праздники, проводимые в летние каникулы:</i> - Летний спортивный праздник	вторая декада июля
6-7 лет	<i>Праздники, проводимые в течение учебного года</i> - Зимний спортивный праздник	третья декада января
	<i>Праздники, проводимые в летние каникулы:</i> - Летний спортивный праздник	вторая декада июля

2.6. Иные характеристики содержания программы

Направления деятельности инструктора по физической культуре

Цель деятельности: укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся.

Инструктор по физической культуре:

проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии;

обеспечивает психологическую безопасность детей путём создания оптимального двигательного режима, доброжелательного стиля общения с детьми, использование приёмов релаксации; создаёт развивающую предметно-пространственную среду, обеспечивая вариативность, безопасность и полифункциональность, доступность и безопасность;

взаимодействует с родителями (законными представителями) через консультативную работу, совместные спортивные мероприятия, официальный сайт Учреждения.

На время отсутствия инструктора по физической культуре организованную образовательную деятельность по физической культуре проводит воспитатель.

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Разработан оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Ежегодно система физкультурно-оздоровительной работы на холодный и теплый период утверждается приказом заведующего Учреждением.

Работа проводится с учётом условий детского сада, индивидуальных особенностей детей, опроса родителей.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 (по подгруппам)	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	на воздухе	-	-	-	1 раза в неделю 25	1 раза в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Гимнастика после сна	-	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно (1-2) в зависимост и от вида и содержания занятия	Ежедневно (1-2) в зависимост и от вида и содержания занятия	Ежедневно (1-2) в зависимост и от вида и содержания занятия	Ежедневно (3-5) в зависимост и от вида и содержания занятия	Ежедневно (3-5) в зависимост и от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурные развлечения		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 25 -30 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные спортивные и подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм в средней группе

См. Приложение 1.

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм в старшей группе

См. Приложение 2

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм в подготовительной к школе группе

См. Приложение 3

Перспективное планирование физкультурных развлечений на холодный период.

Спортивные праздники и развлечения Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.			
Возрастная группа	П.п. № развлечения	Название развлечения	Страница в источнике
4-5 лет	Развлечение № 1	«Путешествие в осенний лес»	29 - 32
	Развлечение № 2	«В гости к белочке»	27 - 29
	Развлечение № 3	«Готовимся к зиме»	32 - 34
	Развлечение № 4	«Зимние забавы»	34 – 35
	Развлечение № 5	«Выручаем Снегурочку»	74 – 76
	Развлечение № 6	«Мама, папа, я - спортивная семья»	45 - 48
	Развлечение № 7	«Хотим быть здоровыми»	38 - 40
	Развлечение № 8	«Веселые старты»	36 - 38
	Развлечение № 9	«Путешествие в страну здоровья»	40 - 45
5-6 лет	Развлечение № 1	«Путешествие за кладом»	48 - 51
	Развлечение № 2	«Путешествие вокруг света»	60 - 61
	Развлечение № 3	«Сильным, ловким вырастай!»	57 - 60
	Развлечение № 4	«Встреча зимы»	63 - 66
	Развлечение № 5	«Зимние чудеса»	81 - 84
	Развлечение № 6	« В гости к королю Февралю»	78 - 79
	Развлечение № 7	«В гости к солнышку»	87 - 90
	Развлечение № 8	«К нам пришла весна»	84 - 87
	Развлечение № 9	«Зеленая страна»	90 - 92
6-7 лет	Развлечение № 1	«Мои помощники»	113 – 116
	Развлечение № 2	«День здоровья»	104 – 107
	Развлечение № 3	«На помощь Буратино»	125 – 130
	Развлечение № 4	«По следам Деда Мороза»	135 – 137
	Развлечение № 5	«Зимовье зверей»	133 – 135
	Развлечение № 6	«День Защитника Отечества»	140 – 145
	Развлечение № 7	«Мы любим спорт»	158 – 162
	Развлечение № 8	«День космонавтики»	163 – 168
	Развлечение № 9	«Веселые старты»	168 - 169

Перспективное планирование физкультурных развлечений на тёплый период

Спортивные праздники и развлечения Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград:			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Учитель, 2009.			
Возрастная группа	П.п № развлечения	Название развлечения	Страница в источнике
4-5 лет	Развлечение № 1	«Мои любимые ручки»	20 - 22
	Развлечение № 2	«Мои любимые ножки»	22 - 24
	Развлечение № 3	«Мой любимый носик»	25 - 26
	Развлечение № 4	«В гости к Белочке»	27 - 29
	Развлечение № 5	«Путешествие в зеленый лес»	29 - 32
	Развлечение № 6	«Веселые старты»	36 - 38
5-6 лет	Развлечение № 1	« Встреча с доктором Айболитом»	92 - 96
	Развлечение № 2	«Путешествие в страну здоровья »	98 - 104
	Развлечение № 3	«Путешествие в джунгли»	107 - 109
	Развлечение № 4	«Мы любим спорт »	110 - 113
	Развлечение № 5	«Джунгли зовут»	109 - 110
	Развлечение № 6	«Веселые старты»	55 - 57
6-7 лет	Развлечение № 1	«Путешествие в страну чудес»	117 – 124
	Развлечение № 2	«На празднике у животных»	51 - 55
	Развлечение № 3	«Путешествие в джунгли»	107 - 109
	Развлечение № 4	«Мы любим спорт»	110 - 113
	Развлечение № 5	«Джунгли зовут»	109 - 110
	Развлечение № 6	«Веселые старты»	55 - 57

*Сценарии развлечений на теплый период см. Приложение 4

Перспективное планирование комплексов утренней гимнастики

Утренняя гимнастика Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет». – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- 128 с.				
Возрастная группа	Временной период		П. п. № комплекса	Страница в источнике
5-6 лет	Осенний период	сентябрь	Комплекс № 1	62 - 63
			Комплекс № 2	63
			Комплекс № 3	63-64
			Комплекс № 4	64
		октябрь	Комплекс № 5	65 - 66
			Комплекс № 6	66
			Комплекс № 7	66 - 67
			Комплекс № 8	67 - 68
		ноябрь	Комплекс № 9	68
			Комплекс № 10	69
			Комплекс № 11	69 - 70
			Комплекс № 12	70 - 71
	Зимний период	декабрь	Комплекс № 13	71
			Комплекс № 14	71 - 72
			Комплекс № 15	72
			Комплекс № 16	73
		февраль	Комплекс № 17	73 – 74
			Комплекс № 18	74 – 75
			Комплекс № 19	75
			Комплекс № 20	75 - 76
		январь	Комплекс № 21	76
			Комплекс № 22	76 – 77

	Весенний период	март	Комплекс № 23	77 – 78
			Комплекс № 24	78
			Комплекс № 25	78 – 79
			Комплекс № 26	79 – 80
		апрель	Комплекс № 27	80
			Комплекс № 28	80 - 81
			Комплекс № 29	81 – 82
			Комплекс № 30	82
			Комплекс № 31	83
		май	Комплекс № 32	83 – 84
			Комплекс № 33	84
			Комплекс № 34	85
			Комплекс № 35	85
6-7 лет	Осенний период	сентябрь	Комплекс № 1	95 - 96
			Комплекс № 2	96
			Комплекс № 3	97
			Комплекс № 4	97 – 98
		октябрь	Комплекс № 5	98
			Комплекс № 6	98 -99
			Комплекс № 7	100
			Комплекс № 8	100 – 101
		ноябрь	Комплекс № 9	101
			Комплекс № 10	101 - 102
			Комплекс № 11	102
			Комплекс № 12	102 - 103
				Зимний период
Комплекс № 14	104			
Комплекс № 15	104 - 105			
Комплекс № 16	105 - 106			
февраль	Комплекс № 17	106		
	Комплекс № 18	106 – 107		
	Комплекс № 19	107		
	Комплекс № 20	107 – 108		
январь	Комплекс № 21	108 - 109		
	Комплекс № 22	109		
	Комплекс № 23	109 - 110		
	Комплекс № 24	110		
	Весенний период	март		
			Комплекс № 26	111 – 112
			Комплекс № 27	112 – 113
			Комплекс № 28	113
		апрель	Комплекс № 29	113 – 114
			Комплекс № 30	114
			Комплекс № 31	114 – 115
			Комплекс № 32	115
		май	Комплекс № 33	115 – 116
			Комплекс № 34	116
			Комплекс № 35	117
			Комплекс № 36	117 - 118

План физкультурно – оздоровительной работы на тёплый период 2019 года инструктора по физической культуре

ИЮНЬ

1 неделя 03.06.2019 – 07.06.2019 **Тема:** День защиты детей. «Здравствуй лето!»

2 неделя 10.06.2019 – 14.06.2019 **Тема:** «Мы вокруг березки встанем в хоровод», Моя Родина - Россия

3 неделя 17.06.2019 – 21.06.2019 **Тема:** «Юный познаватель» Неделя наблюдений и открытий в природе.

4 неделя 24.06.2019 – 28.06.2019 **Тема:** Неделя здоровья и спорта. Летние игры и забавы.

№ п./п.	Содержание работы		Группа	Период проведения	
1	Взаимодействие с родителями	Консультация «Летний отдых на природе. Безопасное лето»	для родителей всех групп	В течение месяца	
2	Взаимодействие с педагогами	Консультация «Организация эстафетных игр во время прогулки»	воспитатели старших групп	В течение месяца	
3	Физкультурные занятия на воздухе	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду средняя группа»	Занятие № 1 стр. 94-95 Занятие № 2 стр. 95-96 Занятие № 3 стр. 96-97 Занятие № 4 стр. 97-98	Средний возраст	Согласно сетке занятий
		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа»	Занятие № 1 стр.102-103 Занятие № 2 стр.104 Занятие № 3 стр.104-105 Занятие № 4 стр.106 Занятие № 5 стр.106-107 Занятие № 6 стр.107 -108 Занятие № 7 стр.108-109 Занятие № 8 стр.109 -110	Старший дошкольный возраст	Согласно сетке занятий
4	Физкультурно - оздоровительные мероприятия:	развлечение «Мои любимые ручки»	средние гр.	1 неделя	
	- развлечения,	развлечение « Встреча с доктором Айболитом »	старшие гр.	1 неделя	

	- праздники	развлечение « Путешествие в страну чудес»	подготовительные к школе гр.	1 неделя
		развлечение «Мои любимые ножки»	средние гр.	3 неделя
		развлечение «Путешествие в страну здоровья »	старшие гр.	3 неделя
		развлечение « На празднике у животных»	подготовительные к школе гр.	3 неделя
		Летний спортивный праздник Единый день спорта	средние, старшие и подготовительные гр.	4 неделя
5	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Картотека подвижных игр по ПДД	все группы	В течение месяца

ИЮЛЬ

1 неделя 01.07.2019 - 05.07.2019 **Тема: «Я и моя семья»**

2 неделя 08.07.2019 - 13.07.2019 **Тема: «Безопасная неделя» Неделя безопасного поведения. Безопасность в природе, на дорогах и в быту**

3 неделя 15.07.2019 – 19.07.2019 **Тема: Неделя природы. «Земля-матушка». Растительный мир летом.**

4 неделя 22.07.2019 – 26.07.2019 **Тема: «Сказка в гости к нам пришла» Неделя сказок.**

№ п./п.	Содержание работы		Группа	Период проведения
1	Взаимодействие с родителями	Консультация «Как выбрать ролики для ребенка»	для родителей всех групп	В течение месяца
2	Взаимодействие с педагогами	Картотека подвижных игр на лето для старших дошкольников.	воспитатели старших групп	В течение месяца

3	Физкультурные занятия на воздухе	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду средняя группа»	Занятие № 1 Занятие № 2 Занятие № 3 Занятие № 4	стр.98-99 стр. 99-100 стр.101 стр.102	Средний возраст	Согласно сетке занятий
		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа»	Занятие № 1 Занятие № 2 Занятие № 3 Занятие № 4 Занятие № 5 Занятие № 6 Занятие № 7 Занятие № 8	стр.116 -117 стр.117 стр.113 -114 стр.114 стр.114 -115 стр.115 -116 стр.110 -111 стр.111	Старший дошкольный возраст	Согласно сетке занятий
4	Физкультурно - оздоровит. мероприятия: - развлечения, - праздники	развлечение «Мой любимый носик»			Средние гр.	1 неделя
		развлечение «Путешествие в джунгли»			старшие гр. и подготовительные к школе гр.	1 неделя
		развлечение « В гости к Белочке »			средние группы	3 неделя
		развлечение «Мы любим спорт »			старшие и подготовительные к школе гр.	3 неделя
5	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Картотека считалочек для подвижных игр.			все группы	В течение месяца

АВГУСТ

1 неделя 05.08.2019 – 09.08.2019 **Тема:** Экологическая неделя «Путешествие в мир насекомых»

2 неделя 12.08.2019 – 16.08.2019 **Тема:** «Безопасная неделя» Неделя безопасного поведения. Безопасность в природе, на дорогах и в быту

3 неделя 19.08.2019 – 23.08.2019 **Тема:** Урожайная неделя. «Что нам лето принесло?»

4 неделя 26.08.2019 – 30.08.2019 **Тема:** «Волшебная песочница». Неделя «песочных замков».

№ п./п	Содержание работы	Группа	Период проведения
--------	-------------------	--------	-------------------

1	Взаимодействие с родителями	Консультация «Безопасное лето»			для родителей всех групп	В течение месяца
2	Взаимодействие с педагогами	Консультация “Игры на развитие качеств. Скорость - ловкость - быстрота”			воспитатели старших групп	В течение месяца
3	Физкультурные занятия на воздухе	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду средняя группа»	Занятие № 1 Занятие № 2 Занятие № 3 Занятие № 4	стр.98-99 стр.99-100 стр.101 стр.102	Средний возраст	Согласно сетке занятий
		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа»	Занятие № 1 Занятие № 2 Занятие № 3 Занятие № 4 Занятие № 5 Занятие № 6 Занятие № 7 Занятие № 8	стр.118 стр.118 -119 стр.119 -120 стр.120 стр.121 стр.121 - 122 стр.122 - 123 стр.123	Старший дошкольный возраст	Согласно сетке занятий
4	Физкультурно - оздоровит. мероприятия: - развлечения, - праздники	развлечение «Путешествие в зеленый лес»			средние гр.	1 неделя
		развлечение «Джунгли зовут»			старшие и подготовительные к школе группы гр.	1 неделя
		развлечение «Веселые старты»			средние гр.	3 неделя
		развлечение «Веселые старты»			старшие и подготовительные к школе группы гр.	3 неделя
5	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Картотека дыхательной гимнастики. Пополнение игровыми пособиями физ. уголков для дыхательной гимнастики.			все группы	В течение месяца

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Составляющие материально-технической базы	Перечень оборудования и оснащения
Здание	Отдельно стоящее, двухэтажное, выполнено по типовому проекту.
Территория детского сада	внутренний двор для проведения праздников, развлечений, флешмобов и тематических занятий.
Помещения детского сада	- Физкультурный зал.

Описание функционального использования помещений и их оснащения

Вид помещения Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал: - Физкультурные занятия. - Физкультурные развлечения. - Индивидуальная работа с детьми. - Консультативная работа с родителями (законными представителями) и педагогами.	-Оборудование для общеразвивающих упражнений по количеству детей. - Оборудование для развития основных движений. -Музыкальный центр; -Микшерный пульт; -Система звукоусиления.

Описание функционального использования территории и ее оснащения

Функциональное использование	Оснащение
Прогулочные участки: - Двигательная деятельность (подвижные игры, индивидуальная работа, спортивные игры и упражнения, самостоятельная двигательная активность). - Познавательная деятельность (наблюдения, опытническая деятельность, игры с песком и водой). - Игровая деятельность. - Трудовая деятельность. - Художественно-творческая деятельность	- Оборудование для двигательной деятельности. - Песочницы. - Оборудование для опытнической деятельности, для игр с песком и водой. - Игровое оборудование для сюжетно- ролевых, режиссерских игр, игр с правилами. - Оборудование для трудовой деятельности. - Оборудование для самостоятельной творческой деятельности детей.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Обеспеченность методическими материалами. Перечень учебных изданий, используемых для реализации программы

Образовательная область "Физическое развитие"

Возрастная группа	Автор, название, место издания, издательство, год издания литературы
	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.
4-5 лет	Физическая культура -Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. -Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

	<p>- Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>- М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016.</p> <p>-Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.</p>
5-6 лет	<p>Физическая культура</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</p> <p>- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016.</p> <p>-Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.</p> <p>- Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>- М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016.</p> <p>-Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.</p>
6-7 лет	<p>Физическая культура</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016.</p> <p>-Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.</p> <p>- Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>- М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016.</p> <p>-Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7- лет». – Волгоград: Учитель, 2009.</p>

Обеспеченность средствами обучения и воспитания

Физкультурный зал

Тип оборудования	Наименование оборудования	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	30*150	1
	Массажный коврик ребристый со следочками	45x165	4
	Доска с зацепами	30x150	4
	Барьеры для перешагивания	в. 20-23	6
	Скамья гимнастическая	25x350	4
	Лесенка для перешагивания	35x150	2
	Модули мягкие для перешагивания разной формы	-	20
Для прыжков	Мяч-прыгунок	d-45см	8
	Скакалки	120-300	30
	Шнур длинный	3м	2
	Обруч малый	d- 60см	12
	Модули мягкие для перешагивания разной формы	-	10
	Батут	d- 60см	1
	Кегли	-	3 набора
	Мешочек с грузом малый	150 200гр.	26 20

Для прокатывания, бросания, ловли	Мяч волейбольный	d-20	17
	Мяч большой футбольный	d-20	16
	Мячи средние	d-15	3
	Мячи массажные	D 6-10	43
	Стойки детские баскетбол	в.150-200	2
	Игра «Городки»	-	10
	Кольцеброс (набор)	-	2
	Игра Бадминтон	-	5
	Набор крокет	-	2
	Горка для прокатывания мячей	35x150	1
	Воротики для прокатывания мячей	в.30-35см	4
	Обруч	d-70-80	13
Для ползания и лазания	Дуги (деревянные)		4
	Воротики для подлезания	в.40-45	4
	Модульные конструкции для ползания и лазания	Тонель	2
		Бревно-брус	2
		Дуга	2
Стенка гимнастическая	80x240	5	
Для общеразвивающих упражнений	Флажки цветные	15x25	40
	Коврик гимнастический	80x60	20
	Лента цветная (короткая)	40см	40
	Гантели	0,8	20
		0,45	4
		синие	20
	Обруч малый	d-60	16
	Платочки цветные	25x25	80
	Палка гимнастическая деревянная	80см	20
	Палка гимнастическая пластик	150см	10
	Султанчики	Красный	12
		Синий	12
Белый		12	
Желтый		6	
Оранжевый		4	
Розовый		4	
Фиолетовый		4	
зеленый	6		
	60		
Тренажеры	Брусья детские	-	2
Дидактический материал	Набор карт схем для проведения эстафет		1
	Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке		1
	Картотека подвижных игр с обручами		1
	Картотека подвижных игр		1
	«Веселые подвижные игры» В.М.Нищев, Н.В. Нищева		1
	«Веселые считалочки» В.М.Нищев,		
Прочее оборудование	Комплект боксерский	-	1
	Мат светофор		4
	Мат малый	120x60	2
	Мат (зеленый)	178x60	2
	Лыжи детские	-	20

	Лыжи взрослые	-	1
	Ботинки лыжные	-	1
	Стойки ограничители металлические	-	6
	Клипсы	-	10
	Втулка для конусов	-	10
	Конусы ограничители	-	8
	Штанга для конуса пластик	106см	10
	Стойка пластиковая с корзинами цветная	-	3
	Корзина метал.большая	-	4
	Корзина метал.малая	-	2
	Корзинка пластик	-	10
	Стеллаж для мячей	-	1
	Стенка для спортивного инвентаря	-	1
	Стойка для спортивного инвентаря	-	2
	Термометр	-	1
	Жалюзи на окна	-	4
	Сетка на окнах	-	4
Технические средства обучения	Микшерная система встроенная Behringer EPS500MP3 EUROPORT	-	1
	Музыкальный центр Samsung	-	1
	Система звукоусиления		
Электронные образовательные ресурсы	CD с разнохарактерными музыкальными произведениями, релаксационной музыкой.		

3.3. Распорядок и режим дня

Режим работы Учреждения определяется Уставом МБДОУ «Детский сад № 44» и обеспечивает ежедневное пребывание воспитанников в течение 12 часов при пятидневной рабочей неделе.

Режим дня в разных возрастных группах разрабатывается на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Распорядок жизнедеятельности обучающихся Учреждения регламентируется Правилами внутреннего распорядка обучающихся МБДОУ «Детский сад № 44». Распорядок дня для детей всех возрастных групп ежегодно разрабатывается и утверждается приказом заведующего Учреждения на теплый и холодный период.

Режим занятий обучающихся регламентируется Положением о режиме занятий обучающихся в МБДОУ «Детский сад № 44». Порядок организации прогулок с обучающимися Учреждения регламентирует Положение об организации прогулок с обучающимися МБДОУ «Детский сад № 44»

3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (далее – РППС) среда обеспечивает максимальную реализацию программы, удовлетворяет индивидуальные образовательные потребности каждого воспитанника. Развивающая предметно-пространственная среда Учреждения содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, доступная, безопасная.

Насыщенность - включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

Трансформируемость - обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность - обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;

Доступность - обеспечивает свободный доступ воспитанников;

Безопасность среды - все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное, легко изменяемое и эмоционально- комфортное для ребёнка.

Компьютерно -техническое оснащение Учреждения используется:

- в процессе образовательной работы с детьми;
- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы;
- для предоставления информации об Основной образовательной программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) вопросов, связанных с реализацией Основной образовательной программы.

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм в средней группе
Сентябрь

Задачи		1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1-му и беге в рассыпную; Совершенствовать умение останавливаться по сигналу во время х.;						
		2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;						
		3. Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя н. от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании.						
		4. Упражнять в прокатывании мяча,						
		5. Формировать умение группироваться при подлезании под шнур;						
Нед.	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности
1	Перестроение в три колонны по ориентирам	Х. в к. по 1.	Бег в колонне по 1.	Х. и бег м//д 2 линиями (ш.15см, д.3м)	Подпрыгивание на 2 ногах с поворотом кругом вправо и влево в чередовании.			П/И «Найди пару» *3-с. 20 Повторить: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке».
2	Построение в шеренгу перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал и выполнением заданий по словесной команде.	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную по всему залу.		Прыжки на 2 ногах «Достань до предмета»	Прокатывание мячей между др.др.	Ползание на четвереньках по прямой 5м.	П/И «Самолеты» *3-с. 22 Повторить: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик...».
3	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному м//д 2 –мя линиями.	Чередование х. в колонне с бегом в рассыпную по всему залу.		Прыжки на 2 ногах м/ж предметами, поставленными в шахматном порядке	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	П/И «Огуречик огуречик...» *3-с. 25 Повторить: «У медведя во бору» «Пробеги тихо».
4	Перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Х. в к. по 1 с остановкой на сигнал воспитателя.	Бег в рассыпную.	Х. на носках по доске, лежащей на полу.	Прыжки на 2 ногах. Продвигаясь вперед.		Лазание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке	П/И «У медведя во бору» *3-с. 28 И.м.п. «Где постучали?» Повторить: «Автомобили», «Найди себе пару».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду средняя группа» - стр. 19- 30

ОКТАБРЬ

Задачи		<ul style="list-style-type: none"> - учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; - упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; - совершенствовать навык перебрасывания мяча через сетку, развивая глазомер и ловкость; - упражнять в равновесии (при ходьбе на повышенной опоре, по уменьшенной площади опоры); - закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; - развивать ритмичность и глазомер при перешагивании через бруски. 						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу.	Ходьба с перешагиванием через шнуры – расстояние между шнурами 40см.	Бег с перепрыгивание через шнуры – расст.60см	Ходьба по гимн. ск. руки на поясе, на середине ск. присесть руки в стороны, встать пройти до конца ск. и сойти, не спрыгивая. О.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета З.			П. и. «Кот и мыши» *3-с. 31 Повторить: «Найди себе пару», «У медведя во бору».
3-4	Построение в шеренгу. Перестроение в 3 колонны звеньями.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «По местам» - дети должны занять свое место в шеренге.	Бег в рассыпную		Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. О.	Прокатывание мячей друг другу. З.		П. и. « Автомобили» *2- с.20 Повторить: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».
5-6	Построение в шеренгу Перестроение в круг;	Ходьба с перешагиванием ч/з бруски.	Бег в рассыпную.		Прыжки на 2 ногах ч/з 4-5 линий.	Прокатывание мяча в прямом направлении. О.	Лазанье под шнур не касаясь руками пола. З.	<i>П.И.</i> «У медведя во бору»*3- с.28 <i>И.М.П.</i> «Угадай где спрятано » Повторить: «Огуречик, огуречик...», «Кот и мыши», «Автомобили».
7-8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2; Перестроение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по 1 и в рассыпную.	Бег в рассыпную.	Ходьба по доске, шир.15см, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расст. двух шагов З.	Пр. на 2 ногах м/д предметами.	Прокатывание мяча по дорожек .	Подлезание под дугу (выс.50см.), касаясь руками. О.	<i>П.И.</i> « Кот и мыши» *3-с. 31 <i>И.М.П.</i> «Угадай, кто позвал?» Повторить: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.30-38

НОЯБРЬ

Задачи		1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; по кругу, с изменением направления движения; 2. Совершенствовать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках; 3. Развивая ловкость при выполнении заданий на равновесие. 4. Формировать умение отбивать мяч о пол и ловить его 2-мя руками 5. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Построение около кубиков.	Ходьба между предметами.	Бег между предметами	Ходьба по скамье перешагивая ч/з кубики О.	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед между предметами 3.			П. и. «Ловишка». И.М.П. «По ровненькой дорожке» -*2-с.19 Повторить: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик...».
3-4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по 1 с поворотом в другую сторону по сигналу; - в рассыпную, на носках.	Бег: в колонне по 1 с поворотом в другую сторону по сигналу; - в рассыпную, на носках.		Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров О.	Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях. 3.		П. и. «Самолеты» *3-с. 42 Повторить: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры».
5-6	Построение в шеренгу Перестроение в круг;	Ходьба с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс	Бег с изменением направления по сигналу, б. в рассыпную.			Броски мяча о пол и ловля двумя руками. О.	Ползание по гимнаст. ск. с опорой на ладони и колени. 3.	П.И. «Лиса и куры» *3-с. 44 И.М.П. «Дом» -*1- с.10 Повторить: «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».
7-8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2; Перестроение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по 1 и в рассыпную с остановкой по сигналу.	Бег в колонне по 1 и в рассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба по скамье боком руки на пояс 3.			Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку О.	П.И. «Цветные автомобили» -*2-с.50 Повторить: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 10
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 19, 50.
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.15-26

ДЕКАБРЬ

Приоритетные задачи		1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; 2. Формировать умение перестраиваться в пары на месте; 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; 3. Развивать ловкость, координацию движений, навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках через препятствие и при сопрыгивании с высоты; 4. развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами и при перебрасывании мяча друг другу; 5. Совершенствовать навык правильного хвата рук за края скамейки при ползании на животе.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Х. и б. в к. по 1, обозначая повороты на углах зала;	Бег враспынную	Х. по шнуру, положенному по кругу соблюдая дистанцию друг от друга. О.	Пр. на двух н. ч/з 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого П.	Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его 2р. снизу. 3.		<u>П.И.</u> «Лиса и куры» *3 – с.44 <u>И.М.П.</u> «Найдем цыпленка» Повторить: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».
3-4	Построение в шеренгу. Построение в колонну по 1 и перестроению в пары колонны.	Х. и б. в к. по 1. Ходьба в парах.	Бег враспынную. Бег по дорожке ширина 20 см	Бег по дорожке ширина 20 см	Прыжки со скамейки (выс.25 см). О.	Прокатывание мячей между предметами. П.		<u>П/и</u> «У медведя во бору» *3-с. 28 <u>И.М.П.</u> по выбору детей Повторить: «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «У медведя во бору».
5-6	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную.	бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую либо позу.	Х. с перешагиванием ч/з мячи высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. 3.		Перебрасывание мяча друг другу с расст. 2 м двумя руками из за головы, ноги в стойке на ширине плеч. О.	Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы П.	<u>П/и</u> «Зайцы и волк» *3 – с.53 <u>И.М.П.</u> «Где спрятался заяк?» *2-с.54 Повторить: «Самолеты», «Найди пару».
7-8	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному;	Бег в рассыпную по сигналу воспитателя остановиться и принять какую либо позу.	Х. по гимн. скамейке боком прист. шагом, руки за головой. П.	Прыжки с 2х ногах с продвижением вперед. 3.		Ползание по гимн. ск. на животе, подтягиваясь руками. О.	<u>П/и</u> «Птички и кошка» *3 – с.56 Повторить: «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 54
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.48- 57

ЯНВАРЬ

Приоритетные задачи		<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен;</p> <p>2. формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,</p> <p>3. повторить упражнения в прыжках в прыжках</p> <p>3. в перебрасывании мяча друг другу. развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1; ходьба м/д предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	Бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	Х. по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. О.	Пр. на 2 н., перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук П.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно 3.		<u>П/и</u> «Кролики!» *2-с. 55 <u>И.М.П.</u> «Найдем кролика» Повторить: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».
3-4	Построение в шеренгу. Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего.	Бег со сменой ведущего.	Х. на носках м/д предметами, поставленными в один ряд.(дист.3м)	Пр. с гимн ск. В.25см Пр. на 2 н., вперед – ноги врозь, ноги вместе О.	Перебрасывание мчей др.др.с раст.2м (способ-2р.снизу) Отбивание малого мяча 1 рукой о пол. П.		<u>П/и</u> «Найди себе пару» *3-с. 20 Повторить: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару»
5-6	Построение в шеренгу. Построение в колонну по 1	Х. в колонне по 1-му « змейкой». Х. с перешагиванием ч/з предметы;	Бег в колонне по 1-му « змейкой», бег с перешагиванием ч/з предметы;		Пр. на 2н. спр. и сл. от шнура, продвигаясь вперед 3.	Отбивание мяча о пол. Прокат-ние мячей др.др. О.	Ползание по гимн. ск. с опорой на ладони и ступни П.	<u>П/и</u> «Лошадки» *2 – с.52 Повторить: «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили»
7-8	Построение в шеренгу. Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу инструктора.	Бег в рассыпную.	Х. по гимн. ск. боком прист-ным шагом, р. на поясе. На сер.присесть, р. вынести вперед, встать и пройти дальше.	Пр. на 2 н. м/д предметами, поставленными в ряд.		Лазание под шнур, не касаясь р. пола, боком О.	<u>П/и</u> «Автомобили» *2- с.20 Повторить: «Лиса и куры», «Самолеты»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 52, 20

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.57-64

ФЕВРАЛЬ

Приоритетные задачи		1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в ходьбе с изменением направления движения; 2. Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры 3. Совершенствовать навык энергичного взмаха рук при выполнении прыжков между предметами. 4. Познакомить детей с метанием мешочков в вертикальную цель способ от плеча; 5. Закреплять навык ползания на четвереньках по ограниченной площади опоры						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в три колонны по ориентирам.	Х. в к. по 1, ходьба между расст-ными в одну линию предметами, х.врассыпную	Бег м/д расставленными в одну линию предметами, бег врассыпную	Х., перешагивая ч/з мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. О.	Пр. справа и слева ч/з шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук П.	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах 3.		<u>П/и</u> «Котятa и щенята» *2-с. 56 И.М.П. по выбору детей Повторить: «Птички и кошка», «Кролики»
3-4	Построение в шеренгу.	Х. в к. по 1, с остановкой на сигнал и выполнением опр. задания.	Бег врассыпную по всему залу.	Х. на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой 3.	Пр. на 2 н. ч/з 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу О.	Прокат мячей др. др.(рас. 2,5 м) в шеренгах. Стойка на коленях П.		<u>П/и</u> «Тунель» *3 –с. 72 <u>Игра малой подвижности</u> Повторить: «Зайцы и волк», «Найди себе пару» «Цветные автомобили»
5-6	Перестроение в две колонны после расчета.	Х. в к. по 1; по сигналу дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны;	Бег врассыпную, с высоким подниманием колен		Пр. на 2 ногах м/д предм., поставленными в шахматном порядке 3.	Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой (от плеча) О.	Ползание по гимн.ск.с опорой на ладони и колени П.	<u>П/и</u> «Воробышки и автомобиль» *3 –с. 69 Повторить: «У медведя во бору», «Найди свой цвет»,
7-8	Перестроение в ходьбе в колонну по одному	Х. в к. по 1. Х. ч/з середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Все передвигаются за ведущим.	Бег врассыпную по всему залу.	Х. по гимн.ск. боком прист.шагом: на сер. присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг.	Пр.на пр. и лев. н., используя взмах рук вперед-вниз 3.		Ползание по гимн.ск.– «по-медвежьи» О.	<u>П/и</u> «Перелет птиц» *3 –с.71 Повторить: «Трамвай», «Кролики»,

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 52, 20
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.65-72

МАРТ

Приоритетные задачи		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, с выполнением заданий по команде воспитателя. - Совершенствовать прыжки с продвижением вперед через предметы, а также прыжки в длину с места; - Содействовать развитию навыка владения мячом; - Учить детей лазать по лестнице с переходом с пролета на пролет - Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони - Развивать силу, выносливость, ловкость; - Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе. - Воспитывать дружественное отношение друг к другу. 						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение шеренгу.	Х. в колонне по 1, переход к х. по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение х.;	Бег в чередовании с ходьбой, враспынную с остановкой по сигналу	Х. на носках м/д 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Х. и б. по наклонной доске	Пр. ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Пр. на 2 ногах ч/з короткую скакалку			П/И «Перелет птиц» *3 –с.71 И.М.П. «Найди и промолчи» *1 –с.31 Повторить: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята».
3-4	Построение в шеренгу перестроение в колонну.	Х. в колонне по 1, с вып. заданий по сигналу.	Чередование бега в колонне с бегом враспынную по всему залу.		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мячей через шнур Прокатывание мячей друг другу		П/И «Бездомный заяц» *3 –с.75 Повторить: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».
5-6	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Х. в колонне по 1; Х. по кругу с вып. заданий: -х. на носках, -х. в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу	Бег по кругу с вып. заданий: - на носках, - в полуприсяде, руки на коленях; переход на бег без заданий.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.		Прокатывание мяча между предметами	Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков	П/И «Самолеты» *2 –с.22 <u>И.М.П.</u> по выбору детей. Повторить: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры».
7-8	Перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Х. в колонне по 1; х. и б. враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	Чередование бега и ходьбы в рассынную.	Ходьба по доске положенной на пол	Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.		Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».	П/И «Охотник и зайцы» *2 –с.54 Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр.31

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 22,54

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.72-79

АПРЕЛЬ

Приоритетные задачи		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу с выполнением заданий по сигналу воспитателя. - Повторить задания на равновесие. - Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. - Упражнять детей в метании в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. - Развивать силу, быстроту. - Развивать ловкость и глазомер - Развивать координацию движений - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр. - Приучать помогать взрослым 						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Перестроение в три колонны.	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием ч/з бруски попеременно правой и левой ногой.	Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки на двух ногах через препятствия поставленных на расстоянии 40 см один от другого.	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (рас. до цели 2,5 м).		П/И «Пробеги тихо» *2 – с.52 И.М.П «Угадай, кто позвал?» Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
3-4	Построение в шеренгу перестроение в круг	Х. в колонне по 1-у в обход зала, Х. по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.	Бег врассыпную по всему залу в чередовании с ходьбой		Прыжки в длину с места	Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча 1 рукой и ловля его 2 руками.		П/И «Совушка» *3 – с.83 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
5-6	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Х. в колонне по 1-у с выполнением заданий по сигналу инструктора.	Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Прыжки на 2 ногах, дистанция 3 м.	Метание мешочков на дальность.	Ползание по гимн.ск. с опорой на ладони и колени, «по-медвежачьи»	П/И «Совушка» *3 – с.83 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
7-8	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Х. в колонне по 1-у; х. в полуприседе; Х., высоко поднимая колени, Х. мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой;	Бег в колонне по одному.	Х. по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч			П/И «Птички и кошка» *3 – с.56 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 52.
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.80 -87

МАЙ

Приоритетные задачи		- Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, по кругу с выполнением заданий по сигналу воспитателя. - Повторить задания на равновесие. - Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. - Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность. - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Перестроение в три колонны.	Ходьба парами, ходьба враспынную.	Бег парами, бег враспынную	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс	Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расст. м/д шнурами 30–40 см).	Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».		<u>П/и</u> «Котятя и щенята» *2-с. 56 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
				Ходьба по гимн. ск. боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая).	Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.			
3-4	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Бег враспынную по всему залу в чередовании с ходьбой		Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см)	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из за головы).		<u>П/и</u> «Котятя и щенята» *2-с. 56 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
					Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).		
5-6	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Х.в к. по 1; х.высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); Х. колонной по одному перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Бег враспынную.		Прыжки через короткую скакалку.	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ – от плеча).	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	<u>П/и</u> «Зайцы и волк» *3 – с.53 И.М.П. «Найдем зайца» Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
							Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по медвежь»).	
7-8	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе; ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой;	Бег в колонне по одному.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м)		Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее	П/И «У медведя во бору» *3-с. 28 Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее.
					Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой			

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 56
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.88 -93

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм в старшей группе
Сентябрь

Задачи		1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; 1. Повторить ходьбу и бег между предметами; 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 минуты); 1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; 2. Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.; 3. Развивать координацию движений в прыжках в высоту 4. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом 2. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; Упражнять в ползании по гимн. скамейке с опорой на колени и ладони;						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 2 в движении.	Ходьба в колонне по 1руки на поясе.	Бег в колонне по 1 по сигналу, бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамье перешагивая ч/з предметы, руки на поясе. О.	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. П.	Броски мяча двумя руками друг другу, стоя в шеренгах (способ от груди). З.		П/и «Мышеловка» <u>И.М.П.</u> «У кого мяч?» Повторить: «Зайцы и волк» «Самолеты»
3-4	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по 1, на носках, руки на поясе. Ходьба м/д предметами.	Бег м/д предметами. Бег в среднем темпе 1,5 мин.		Прыжки на 2 ногах –«Достань до предмета». О.	Броски малого мяча (6-8см) вверх двумя руками П.		П/И «Фигуры» И.М.П. «Найди и промолчи» Повторить: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».
5-6	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по 1.	Ходьба с высоким подниманием колена, руки на пояс.	Бег в колонне по одному, 1минуту в умеренном темпе.	Ходьба по канату(шнуру) боком приставным шагом, руки на поясе. З.		Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски вверх и ловля с хлопком в ладоши. О.	Ползание по гимн.скамье с опорой на ладони и колени. П.	<u>П/И</u> «Удочка» Повторить: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».
7-8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2; Перестроение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по 1 с изменением темпа движения по сигналу.	_____	Ходьба перешагивая ч/з препятствия.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым м/д колен.		Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край, в плотной группировке. О.	П/И «Мы веселые ребята» Повторить: «Найди свой цвет».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.15-26

Октябрь

Задачи		1. Упражнять в ходьбе парами, повторить бег с препятствием; 2. Развивать равновесие при ходьбе приставным шагом по скамье; 3. Совершенствовать навык передачи мяча друг другу; 4. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; 5. Совершенствовать умение выполнять пружинистые прыжки. 6. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Бег прямо и подскоки с продолжительностью до 1 мин.	Ходьба по доске боком, руки на пояс; Ходьба по гимнастической скамье. О.	Прыжки на двух ногах через шнур, лежащий на полу П.	Броски мяча двумя руками друг другу, стоя в шеренгах (способ от груди). З.		П/И «Перелет птиц» Повторить: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».
3-4	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. О.	Броски мяча двумя руками друг другу, стоя в шеренгах (способ из за головы). П.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке З.	П/И « Не оставайся на полу» И.М.П. «У кого мяч?» Повторить: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».
5-6	Построение в шеренгу Перестроение в две колонны;	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу.	Боковой галоп, бег враспынную.	Ходьба с перешагиванием через предметы, руки на пояс. З.		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. О.	Подлезание под дугу прямо и боком в группировке не касаясь руками пола. П.	<i>П/И « Удочка»</i> Повторить: «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Чей мяч дальше?».
7-8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2; Перестроение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по 2, на сигнал: «Поворот!» - поворачиваются кругом ч/з левое плечо и продолжают ходьбу.	Бег в рассыпную, бег в колонну по 1.	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.	Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.		Пролезть в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке О.	П/И « Гуси -лебеди» <i>И.М.П.</i> «Летает не летает» Повторить: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы веселые ребята».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр.28-37

Ноябрь

Задачи		1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и с выполнением действий по сигналу воспитателя; 2. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; 3. Совершенствовать умение вести мяч 1 рукой продвигаясь вперед 4. Развивать ловкость и прыгучесть в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед попеременно; 5. Содействовать умению группироваться при подлезении под шнур. 6. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в колонну по 1.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен.	Бег враспынную, бег м/д предметами.	Ходьба по гимн. ск., на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой О.	Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед П.	Переброска мяча двумя руками стоя в шеренгах З.		П/И «Пожарные на учениях» И.М.П. «Найди и промолчи» Повторить: «Гуси - лебеди», «Уточка», «Не оставайся на полу», «Ловишки»
3-4	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 3.	Ходьба в колонне по 1 с изменением направления движения по сигналу.	Бег м/д предметами, поставленными в ряд.		Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. О.	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. З.	П/И «Не оставайся на полу» И.М.П. «К речке быстрой мы спустились» Повторить: «Кто скорее до флажка», «Уточка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку»
5-6	Построение в шеренгу Перестроение в колонны в колонну по3.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу	Бег между предметами поставленными в один ряд.	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом.		Ведение мяча одной рукой, двигаясь вперед шагом.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.	П/И«Уточка» Повторить: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».
7-8	Построение в шеренгу. Перестроение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по 1, ходьба в рассыпную с остановкой на сигнал	Легкий бег по залу.	Ходьба по гимн.ск. с мешочком на голове, руки на поясе.	Прыжок на правой и левой ноге до предмета.		Подлезание под шнур (выс.40см) боком не касаясь руками пола. О.	П/И«Пожарные на учении» И. М. П. « У кого мяч?» Повторить: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 18.
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 39-47

Декабрь

Задачи		- разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; - упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; - повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; - упражнять в ползании и переброске мяча; в лазанье на гимнастическую стенку; - закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч.						
Нед.	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному м\д предметами, соблюдая дистанцию. Х. и бег в чередовании враспынную	Бег м\д предметами с соблюдением дистанции друг от друга.	Х. по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимн. скамью, х. боком, прист. шагом, руки на пояс.	Перепрыгивание на двух ногах через бруски	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях).		<i>Подвижная игра</i> «Ловишка с ленточкой» *3 - стр.19 <i>И.М.П.</i> «Сделай фигуру» -*1 -стр.20 Повторить: «Мороз Красный нос», «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси лебеди».
2	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в круг.	Ходьба по кругу взявшись за руки. Ходьба 4-ками.	Бег по кругу, взявшись за руки. Бег 4-ками.		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши Прокатывание набивного мяча	Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них	<i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» *3 - стр.31 <i>И.М.П.</i> «У кого мяч?» -*3 - стр.17 Повторить: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки».
3	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному;	Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя.	Бег, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)		Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)	<i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>И.М.П.</i> «Летает не летает» *1 - стр.20 Повторить: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».
4	Построение в колонну по одному; перестроение в круг.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.	Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Боковой галоп.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см)		Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек	<i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» *2 – стр.72 Повторить: «Мороз Красный нос», «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 20.

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.72

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 68-74., стр. игр- 17, 19-20,31.

Январь

Задачи		<p>- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;</p> <p>- продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;</p> <p>- упражнять в прыжках с ноги на ногу, закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги;</p> <p>- совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками;</p> <p>- упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой;</p> <p>- упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</p> <p>- формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p>						
Нед.	Строевые упражнения Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание/ Владение мячом	Лазание/ Ползание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба короткой «змейкой»	Бег длинной «змейкой»	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (рас. 5 м)	Забрасывание мяча в кольцо.		<i>Подвижная игра «Медведи и пчелы» *3- с.60</i> <i>И.М.П. «Ты медведя не буди!» *1 – с.13</i> Повторить: «Хитрая лиса» «Карусель», «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.			Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Броски мяча вверх.	Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	<i>Подвижная игра «Совушка» *2 – с.133</i> <i>И.М.П. «Дом» *1 – с.10</i> Повторить: «Ловишки перебежки». «Мышеловка», «Мы веселые ребята».
3	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя;	Бег, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, бег врассыпную.	Ходьба с перешагиванием через предметы, руки на пояс.		Перебрасывание мячей др. др. (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, рас.3 м.	Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.	<i>Подвижная игра «Ловишка с мячом» *2 – с.133</i> <i>Упр.на внимание «Тук-тук» *1 – с.14</i> Повторить: «Карусель»,«Мышеловка», «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».
4	Построение в колонну по одному; перестроение в круг.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.	Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Боковой галоп.	Х.по гимн. ск., приставляя пятку 1н. к носку др., руки свободно	Пр. на 2 н., продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).	Ведение мяча в прямом направлении.	Лазанье на гимн.ст. одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек	<i>Подвижная игра «Охотники и зайцы» *3 – с.54</i> <i>И.М.П. «Снежок» *1 – с.15</i> Повторить: «Карусель», «Бег парами», «Ловишки перебежки», «Мышеловка».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 13, 10, 14,15.

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.133.

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 59-68. Стр. игр – стр.60,

Февраль

<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; - упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; - закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, совершенствовать у детей навыки прыжка через препятствие; - способствовать развитию скоростно-силовых способностей; совершенствовать навык прыжка в длину с места. - упражнять в лазанье под дугу, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. - разучить метание в вертикальную цель, и метании мешочка из лежащего положения в горизонтальную цель; - упражнять в лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек; - продолжить профилактику нарушений осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника. 								
Нел.	Строевые упражнения Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание/ Владение мячом	Лазание/ Ползание	Подвижные игры
1	Построение в колонну по одному Повороты направо, налево с переступанием.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную,	Бег до 1 мин. в умеренном темпе с изменением направления движения	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны.	Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы	Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.		<u>П/и</u> «Охотники и зайцы»*3-с.54 <u>И.М.П.</u> «Жили - были зайчики» *1-с.5 Повторить: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, затем в круг.	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба враспынную с остановкой на сигнал инструктора	бег по кругу, взявшись за руки; бег враспынную с остановкой на сигнал инструктора		Прыжки в длину с места (расстояние 50 -60см)	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см)	<u>П/и</u> «Летчики» *2- с.85 Повторить: «Мы веселые ребята», «Карусель», «Ловишки». «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».
3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Ходьба с заданиями для рук между предметами (скамейками).	Бег с заданиями для рук между предметами (скамейками).	Перешагивание через шнур (высота 40 см).		Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) расстояния 3 м.	Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см.	<u>П/и</u> «Мышеловка» *2- с.74 Повторить: «Охотники и зайцы», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».
4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному.	ходьба в колонне по одному с заданиями. ходьба враспынную;	бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места	Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.	Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек	<u>П/и</u> «Гуси - лебеди». *2- с.71 Повторить: «Гуси-лебеди».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 5.

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 85,74, 71

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 68-74. Стр.игр 54

Март

Задачи	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; в ходьбе со сменой темпа движения; в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении</p> <p>2. Познакомить с ходьбой по канату (шнуру) с мешочком на голове; Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по гимн. скамье приставным шагом. Развивать равновесие при перешагивание через предметы.</p> <p>3. Развивать прыгучесть при выполнении прыжков. Совершенствовать технику выполнения прыжков в высоту с разбега;</p> <p>4. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывание мяча друг другу и метании мешочков в цель;</p> <p>5. Упражнять детей в ползании; закреплять умение подлезать по шнур.</p>						
№ зан.	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Ходьба в колонне по 1 между предметами. Ходьба м/д предметами, сохраняя дистанцию.	Бег в колонне по 1 между предметами сохраняя дистанцию	Ходьба по гимн.ск. на встречу друг другу- на середине разойтись, сохраняя равновесие. О.	Прыжки с продвижением вперед ноги вместе ноги врозь. На правой и левой ноге попеременно. П.	Эстафета «Передача мяча в шеренге» З.		<i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении». -*2 –с.82 <i>Эстафета</i> «Мяч водящему».-*3с.44 Повторить: «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру».
3-4	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»	Бег		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. О.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении З.	<i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» -*3.-с.60 Повторить: «Караси и щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».
5-6	Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в среднем темпе, продолжительностью 1,5мин.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.. З.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). О.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). П.	<i>Подвижная игра</i> «Стоп» -*2-с.104 Повторить: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».
7-8	Ходьба в колонне по 1, со сменой темпа движения.	Бег в рассыпную используя все пространство зала.	Х. по гимн. ск., хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге м/д предметами.		Ползание под дугой или шнуром подталкивая мяч вперед О.	<i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» -*2 – с.77 Повторить: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 82, 104, 77

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 76-85; стр.44;стр.60.

Апрель

Задачи							
№ занятия	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; с остановкой по команде воспитателя; 2. Способствовать развитию устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с доп. заданием. 3. Разучить прыжки с короткой скакалкой, способствовать развитию ловкости при выполнении прыжков; 4. Развивать ловкость и глазомер, выполняя метание в вертикальную цель; 5. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в ползании и перелезании через препятствие;							
1-2	Ходьба в колонне по 1 между предметами.	Бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба по гимн.ск., руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.. О.	Прыжки на правой и левой ноге ч/з шнуры. П.	Броски малого мяча вверх и ловля его. 3.		<u>Подвижная игра</u> «Медведи и пчелы» *3.-с.60 Повторить: «Совушка», «Мышеловка», «Удочка».
3-4	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег с перешагиванием через предметы, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. О.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении 3.	<u>Подвижная игра</u> «Стоп» -*2-с.104 <u>ИМП</u> «Кто ушёл» -*1- с.28 Повторить: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».
5-6	Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в среднем темпе, продолжительностью 1,5мин.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.. 3.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). О.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). П.	<u>Подвижная игра</u> «Удочка» -*2-с.78 <u>ИМП</u> «Летает - не летает» -*1- с.20 Повторить: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».
7-8	Ходьба в колонне по 1, со сменой темпа движения.	Бег в рассыпную используя все пространство зала.	Х. по гимн. ск., хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге м/д предметами.		Ползание под дугой или шнуром подталкивая мяч вперед О.	<u>Подвижная игра</u> «Горелки» -*2- с.121 <u>ИМП</u> «Угадай, чей голосок?» -*1- с.42 Повторить: «Хитрая лиса», «Удочка», «Совушка».

- * 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 28,20,42
 2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 104, 78, 121
 3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 86-94, стр.60

Май

<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить прыжок в длину с разбега, повторить упражнения в прыжках; - развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; - развивать силу мышц рук, ползая по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками; - развивать вестибулярный аппарат, при выполнении упражнений на равновесие 							
№ занятия	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Х. в колонне по 1, на сигнал повернуться кругом и продолжать движение;	Бег врассыпную.	Х. по гимн. скамейке, перешагивая ч/з предметы, разложенные на рас. 2 шагов реб., руки на пояс. О.	Пр. на 2ногах, продвигаясь вперед (рас. 4 м) до флажка Прыжки на правой и левой ноге ч/з шнуры. П.	Броски мяча (d. 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. З.		<i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» -*2-с.74 И.М.П. «Что изменилось?» Повторить: «Удочка», «Мышеловка», «Пожарные на учении».
3-4	Х. на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры	Бег с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.		Прыжки в длину с разбега О.	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди П.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении З.	<i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» -*2-с.77 И.М.П. «Найди и промолчи» -*1 –с.31 Повторить: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».
5-6	ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи);	Бег между предметами	Х. по гимн.скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше .З.		Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками 2. О.	Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке П.	<i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» -*2 –с.82 Повторить: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».
7-8	Ходьба в колонне по 1, со сменой темпа движения.	Бег в рассыпную используя все пространство зала.	Х. с перешагиванием ч/з предметы, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс	Прыжки на двух ногах между кеглями		Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков О.	<i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» -*2 – с.74 Повторить: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

* М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 31.

Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр. 74,77, 82, 74.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду старшая группа» - стр. 94 – 102,

Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОВД и подвижным играм
в подготовительной к школе группе
Сентябрь

Приоритетные задачи		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении переходить с бега на ходьбу с четким фиксированием поворотов; в равномерном беге с соблюдением дистанции; - Совершенствовать умение, сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре. - Развивать ловкость и точность движений при выполнении упр. с мячом; - Развивать координацию движений в прыжках; - Формировать умение группироваться при лазанье под шнур, не задевая его; - Совершенствовать умение ползать по гимн. скамейке на ладонях и коленях. 						
№ Зан.	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Перестроение в к. переступанием. Для вып-ия ОРУ перестр-ие х.в к.по2, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по 1 между предметами.	Бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба по гимн.ск., руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.. О.	Прыжки на правой и левой ноге ч/з шнуры. П.	Броски малого мяча вверх и ловля его. З.		<u>П/и</u> «Ловишки» *3 –с.10 Повторить: «Мяч над головой».
3-4	Построение в шеренгу. Прыжком перестроение в к.по1. Для вып-ия ОРУ перестр-ие х.в к.по2, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег с перешагиванием через предметы, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. О.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении З.	<u>П/и</u> «Не оставайся на полу» *3 –с.12 <u>И.М.П.</u> «Летает, не летает» *1 –с.20 Повторить: «Пройди – не задень». «Пингвины»
5-6	Построение в шеренгу. Вып. команд : «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Переступанием перестроение в колонну.	Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в среднем темпе, продолжительностью 1,5мин.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.. З.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). О.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). П.	<u>П/и</u> «Удочка» *3 –с.15 Повторить: «Пас на ходу». «Стоп!»
7-8	Постр. в шеренгу. Размык. и смык. прист. шагом. Пр. перестр.е в к. Для вып. ОРУ перестр. в х. в к. по2. Размыкание.	Ходьба в колонне по 1, со сменой темпа движения.	Бег в рассыпную используя все пространство зала.	Х. по гимн. ск., хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге м/д предметами.		Ползание под дугой или шнуром подталкивая мяч вперед О.	<u>П/и</u> «Не попадись» *3 –с.17 Повторить: «Пингвины» «Быстро в колонну!»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 12

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр.9-18

ОКТАБРЬ

Приоритетные задачи		- Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, со сменой темпа и направления движения; - Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках; - упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре, на уменьшенной площади опоры; - совершенствовать навык ползания с дополнительным заданием; - развивать координацию движений, в упражнениях с мячом.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Построение в шеренгу. Перестроение в к. переступанием. Для вып-ия ОРУ перестр-ие х.в к.по2, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по 1 между предметами.	Бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба по гимн.ск., руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.. О.	Прыжки на правой и левой ноге ч/з шнуры. П.	Броски малого мяча вверх и ловля его. 3.		<u>П/И</u> «Перелет птиц». *3 –с.21 Повторить: «Переноска мячей»
3-4	Построение в шеренгу. Прыжком перестроение в к.по1. Для вып-ия ОРУ перестр-ие х.в к.по2, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег с перешагиванием через предметы, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. О.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении 3.	<u>П/И</u> «Не оставайся на полу» *3 –с.12 <u>И.М.П.</u> «Эхо» Повторить: «Пингвины»
5-6	Построение в шеренгу. Вып. команд: «Ровнейся», «Смирно», «Вольно». Переступанием перестроение в колонну.	Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в среднем темпе, продолжительностью 1,5 мин.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.. 3.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). О.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). П.	<u>П/И</u> «Удочка» *2 –с.78 <u>И.М.П.</u> «Летает, не летает» *1 –с.20 Повторить: «Быстро возьми»
7-8	Постр. в шеренгу. Размык. и смык. прист. шагом. Пр. перестр.е в к. Для вып. ОРУ перестр. в х. в к. по2. Размыкание.	Ходьба в колонне по 1, со сменой темпа движения.	Бег в рассыпную используя все пространство зала.	Х. по гимн. ск., хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге м/д предметами.		Ползание под дугой или шнуром подталкивая мяч вперед О.	<u>П/И</u> «Удочка» *2 –с.78 Повторить: «Совушка».

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр.20,

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.78

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр.20 - 28

НОЯБРЬ

№ занятия		Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
		<p>Приоритетные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять знание команд: «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно!». - познакомить с перестроением в колонну прыжком - упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); - совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках через предмет; - формировать умение прыгать через короткую скакалку; - упражнять в лазаньи под дугу в группировке; - формировать навык перехода с одного пролета на другой в лазаньи на гимнастическую стенку; - воспитывать внимательность и собранность во время проведения эстафет с мячом, совершенствовать ведение мяча с продвижением вперед; 							
1-2	Построение в шеренгу. Вып. команд «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Перестроение в колонну прыжком.	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба по канату боком, приставным шагом. О.	Прыжки на двух ногах ч/з шнуры без паузы. П.	Эстафета с мячом «Мяч водящему» «Попади в корзину» З.		<p><u>П/И</u> «Догони свою пару» *3 –с.31</p> <p><u>И.М.П.</u> «Угадай, чей голосок?» *3 –с.31</p> <p>Повторить: «Салки» «Мышеловка»</p>	
3-4	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание прист.шагом. Повороты кругом. Перестр. в движ.ч/з центр парами, движение противходом, ч/з центр перестроение в колонну.	Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину; выпадами, руки на пояс;	Бег в колонне с заданиями на сигнал: - поворот; - подпрыгивание вверх с хлопком; - смена направления бега;		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. О.	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. П.	Ползание по гимн.ск. на ладонях и ступнях с мешочком на спине. З.	<p><u>П/И</u> «Фигуры» *2 –с.83</p> <p><u>И. М. П.</u> «Мы сейчас пойдем на право» *1-с.30</p> <p>Повторить: «Пингвины» «Хитрая лиса»</p>	
5-6	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Ровняйся», «Смирно», «Вольно». Прыжком перестроение в колонну. Перестроение в ходьбе в колонну по два.	Ходьба в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; ходьба на носках мяч вверх; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой.	Б. в к. мяч перед грудью в согнутых руках на сигнал - остановка, отбить мяч о пол одной рукой, поймать двумя.; боковой галоп, мяч вперед; подскоки, мяч вверх;	Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию З.		Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. О.	Лазанье под дугу П.	<p><u>П/И</u> «Перелет птиц» *3 –с.21</p> <p><u>И.М.П.</u> «Лево право» *1-с.39</p> <p>Повторить: «Перемена мест» «Фигуры»</p>	
7-8	Построение в шеренгу. Перестроение в 4 колонны для выполнения ОРУ.	Ходьба м/д предметами. Ходьба враспынную	Бег м/д предметами. Бег враспынную;	Х. по гимн. ск. боком приставным шагом, на середине присесть, р. вперед, выпрямиться и пройти дальше.	Пр. на 2 ногах ч/з шнур спр. и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.	Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками	Лазанье на гимн. ст. с переходом на др. пролет (по диог.) О.	<p><u>П/И</u> «Фигуры» *2 –с.83</p> <p>Повторить: «Канатоходец» «Совушка»</p>	

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 30

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.83

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 25- 39

ДЕКАБРЬ

Приоритетные задачи		1. Упражнять детей в ходьбе парами с заданиями, в беге парами, с изменением темпа движения; 2. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). 3. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям в эстафетах с мячом, 4. Способствовать развитию прыгучести при выполнении упражнений в прыжках 5. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности
1-2	Построение в шеренгу. Вып. команд «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно». Расчет на 1,2; Перестроение в 2 колонны и в 1.	Ходьба в парах с различным положением рук	Бег в парах и враспынную	Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы О.	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. П.	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3.		<u>П/И</u> «Хитрая лиса» *2 – с.76 И.М.П. «Зеваки» *1 –с.25 Повторить: «Охотники и соколы!»
4-5	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание прист. шагом. Повороты кругом.	Ходьба в колонне по 1, мелким и широким шагом	Бег враспынную		Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед О.	Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя П.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях 3.	<u>П/И</u> «Салки с ленточкой» *3 –с.43 И.М.П. «Идет к нам Дед Мороз» *1 –с.25 Повторить: «Лягушки и цапли» «Хитрая лиса»
7-8	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Ровняйсь», «Смирно», «Вольно». Прыжком перестроение в колонну.	Ходьба с изменением темпа движения.	Бег враспынную	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс 3.		Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. О.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков П.	<u>П/И</u> «Попрыгунчики - воробьишки» *3 –с.46 И.М.П. «Ели, елки, елочки» *1 –с.23 Повторить: «Передача мяча в шеренге»
10-11	Построение в шеренгу. Перестроение в круг в движении	Ходьба по кругу, с изменением направления движения по сигналу	Бег по кругу, с изменением направления движения по сигналу	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. О.	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед П.		Лазанье по гимн.стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 3.	<u>П/И</u> «Хитрая лиса» *2 – с.76 И.М.П. «Эхо» Повторить: «Совушка»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 25,23

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.76

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 40- 48

ЯНВАРЬ

Приоритетные задачи		1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя и с изменением направления движения; 2. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, 3. Упражнять в прыжках в длину с места; Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; 5. Совершенствовать умение лазать под шнур.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
13-14	Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону;	Бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, р. произвольно. О.	Прыжки ч/з препятствия с энергичным взмахом рук. П.	Отбивание мяча одной рукой по ходу движения до обозначенной линии З.		<u>П/и</u> «День и ночь» *3 –с. 50 Повторить: «Совушка» «Хитрая лиса»
16-17	Построение в колонну размыкание на вытянутые руки вперед.	Ходьба в колонне по одному, с заданиями для рук – за голову, на пояс, вверх;	Бег мелким и широким шагом.		Прыжки в длину с места. О.	Игровое упражнение «Поймай мяч». П.	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. З.	<u>П/и</u> «Совушка» *2 –с.133 <u>И.М.П.</u> «Кружочек» *1 –с.27 Повторить: «Попрыгунчики - воробышки» «Лягушки и цапли»
19-20	Перестроение в три колонны для ОРУ.	Х. в колонне по 1 в обход зада с перешагиванием ч/з шнуры попеременно пр. и лев. н. без паузы.	Бег с высоким подниманием колена, с захлестом голени назад.	Х. по гимн. ск.боком прист. ш. с перешагиванием ч/з кубики (рас. 3 ш.реб.). З.		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками О.	Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края П.	<u>П/и</u> «Удочка» *2 –с.78 Повторить: «Передача мяча в шеренге» «Салки»
22-23	Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	Бег длинной и короткой «змейкой».	Х. по двум гимн.ск. парами, держась за руки.	Прыжки ч/з короткую скакалку различными способами.		Ползание по гимн.ск. на ладонях и коленях с мешочком на спине. О.	<u>П/и</u> «Паук и мухи» *3 –с.57 <u>И.М.П.</u> «Кружочек» *1 –с.27 Повторить: «Охотники и соколы!» «Быстро возьми»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 27

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.133, 78

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 49 -58

ФЕВРАЛЬ

Приоритетные задачи		1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением задания на внимание. Повторить ходьбу и бег со сменой темпа движения; 2. Совершенствовать навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); 3. Развивая ловкость и глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель, и выполнении в переброски мяча, друг другу; 4. Повторить лазанье в обруч (или под дугу), 5. Способствовать развитию ловкости при лазаньи на гимнастическую стенку; 6. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
25-26	Перестроение в четыре колонны в движении через середину.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением задания - «Река и ров»	Бег в колонне по 1 с захлестыванием голени, бег высоким подниманием коленей.	Ходьба по гимн.ск., перешагивая ч/з предметы (5-6шт., расст.2шага реб.) О.	Прыжки на 2 ногах ч/з короткие шнуры (без паузы) П.	Броски мяча в середину между шеренгами 1 рукой, ловля 2 руками. 3.		<u>П/И</u> «Ключи» *3 –с.60 Повторить: «Салки» «Мышеловка»
28-29	Перестроение в две шеренги.	Ходьба в колонне по одному, х. на носках руки на поясе, х. с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.	Бег в среднем темпе по сигналу – чередование с ходьбой.		Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. О.	Переброска мячей др. др., стоя в шеренгах, 2-я руками от груди. П.	Лазание под дугу (шнур) прямо и боком. 3.	<u>П/И</u> «Не оставайся на полу» *2 –с.141 <u>И.М.П.</u> «Эхо» Повторить: «Пингвины» «Хитрая лиса»
31-32	Перестроение в две шеренги.	Ходьба в колонне по 1, широким шагом, коротким шагом. Подпрыгивание на пр. и лев. ноге		Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимн. скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. 3.		Игра «Попади в круг» - метание мешочков пр. и лев. рукой в обручи лежащие на полу. О.	Лазанье на гимн. Стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. П.	<u>П/И</u> «Не попадись» (с прыжками) *2 –с.140 Повторить: «Перемена мест» «Фигуры»
33-34	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.	Ходьба в колонне по 1, с остановкой на сигнал, поворотом кругом и продолжением ходьбы.	Бег в рассыпную используя все пространство зала с нахождением своего места в колонне.	Х. по гимн. ск., хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.		Ползание на четвереньках м/д предметами, не задевая их. О.	<u>П/И</u> «Жмурки» <u>И.М.П.</u> « Угадай, чей голосок?» *3 –с.31 Повторить: «Канатоходец» «Совушка»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 30

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.141,140

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 59 - 66

МАРТ

Приоритетные задачи		1. Способствовать развитию ловкости и координации ходьбе и беге между предметами, в прыжках через скакалку и в лазании по гимнастической лестнице; 2. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; 3. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель 4. Формировать умение группироваться при подлезании под шнур;						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1-2	Перестроение в четыре колонны в движении через середину.	Х. в колонне по 1; х. и бег м/д кеглями и кубиками, сохраняя дистанцию, др. от др. и не задевая предметы; ходьба враспынную	Бег м/д кеглями и кубиками, сохраняя дистанцию, др. от др. и не задевая предметы; бег враспынную	Х. по гимн. ск. на встречу др. др. – на середине разойтись сохраняя равновесие Х. в колонне по 1 по гимн.ск. с передачей мяча перед собой и за спиной. О.	Пр. на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дист. 10 м) Пр. на правой и левой ноге, продвигаясь вперед П.	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». З.		П/И «Ключи» *3 –с.60 Повторить: «Пас на ходу». «Пингвины»
4-5	Перестроение в две шеренги.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками);	Бег враспынную.		Пр. ч/з короткую скакалку, продвигаясь вперед. Пр.ч/з шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам на одной ноге(дл. шнура 3 м) О.	Перебрасывание мяча ч/з веревку 2-я руками и ловля его после отскока от пола. Переброска мячей в парах; способ по выбору детей П.	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»); Ползание на четвереньках по гимн. ск. (на ладонях и ступнях) З.	П/И «Затейники» *2 –с.82 И.М.П. «Солнышко, заборчик, камешки» *1 –с.21 Повторить: «Мяч над головой». «Стоп!»
7-8	Перестроение в две шеренги.	Ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях;	Бег враспынную	Х. по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют З.		1. Метание мешочков в горизонтальную цель. О.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. П.	П/И «Волк во рву» *2 –с.123 Повторить: «Пройди – не задень». «Пингвины»
10-11	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;	Бег враспынную с остановкой на сигнал.	Ходьба по прямой с перешагиванием ч/з предметы	Пр. на пр.и лев. ноге м/д предметами. Пр. ч/з короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».	Лазанье на гимн. стенку. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).	П/И «Совушка» *2 –с.133 Повторить: «Быстро в колонну!» «Стоп!»

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 21

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.82,123,133

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 72- 81

АПРЕЛЬ

Приоритетные задачи		1. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений с ходьбе и беге; 2. Совершенствовать умение построения в пары (колонна по два); 3. Совершенствовать технику в прыжках в длину с разбега; 4. Воспитывать внимательность и собранность в упражнениях с мячом; 5. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке и выполнении сложно координированных упражнений.						
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
13-14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	Х. в колонне по 1- у, х. вокруг кубиков (кубиков на два, меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По сигналу каждый ребенок должен быстро взять кубик.		Х. по гимн.скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. О.	Пр. на 2-х ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Пр. ч/з коротк. скакалку на месте и продвигаясь вперед. П.	Переброска мячей др. др. в парах (способ по выбору детей). З.		П/И «Хитрая лиса» *2 – с.76
16-17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.			Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). О.	Броски мяча друг другу в парах. Эстафета с мячом «Передал – садись». П.	Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика» Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. З.	П/И «Мышеловка» *2 –с.74
19-20	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; перестроение в пары	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.. З.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). О.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). П.	П/И «Затейники» *2 –с.82
22-23	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	Игровое задание «По местам». Игровое упражнение с бегом «Догони пару».		Х. на носках м/д предметами с мешочком на голове	Пр. ч/з шнуры на правой и левой ноге попеременно; 1. Прыжки в длину с разбега.	Переброска мячей друг другу в парах И.П. ног – стойка ноги на ширине плеч.		П/И «Салки с ленточкой» *3 –с.43

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.76,74, 82.

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 81- 88, 43

МАЙ

Приоритетные задачи		1. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, по кругу; с выполнением з 2. Развивать координацию и ловкость в равновесии при ходьбе на ограниченной площади 3. Совершенствовать технику прыжков в длину с места; 4. Закреплять умение метать мешочки на дальность, 5. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении лазанья на гимнастическ				
№ занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	М
25-26	Перестроение в пары в движении.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.		Х. по гимн. ск., передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Х. по гимн. ск. навстречу др. др., на середине разойтись, помогая др. др. О.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Пр. на 2 ногах м/д предметами; 2-я шеренгами («Кто быстрее»); П.	Броски мяча о ловля с отскок задани Броски 1 рукой его 2-я
28-29	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.		Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	Ведени рукой, впер Метани вертика
31-32	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.		Х. по рейке гимн.ск., приставляя пятку 1 ноги к носку др., руки за голову. 3.		Метани на даль и левой «Кто да бросит»
33-34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога Ходьба и бег врассыпную, используя все пространство зала.		Х. с перешагиванием ч/з предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове 3.	Пр. м/д предметами на правой и левой ноге, на 2-х ногах П.	

* 1. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - стр. 33, 20

2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - стр.133, 121,140

3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» - стр. 88- 96