

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 39
Кировского района Санкт-Петербурга

Принята

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025г. № 3

Утверждена

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39
Кировского района Санкт-Петербурга
от 25.08.2025г. № 44-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для подготовительной к школе группы
программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 6 – 7 лет**

Составила:
инструктор по физической культуре
Гарист О.А.

Санкт-Петербург
2025г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Целевой раздел	4
1.1.Цель, задачи рабочей программы	4
2. Содержательный раздел	7
2.1. Расписание занятий	12
2.2. Календарно-тематическое планирование	13
3. Организационный раздел	50
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	50
3.2. Режим двигательной активности	51
3.3. Работа с родителями	52
4. Список методической литературы	53

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому развитию предназначена для работы с детьми группы общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет.

Рабочая программа разработана на основе:

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки №1155 от 17 октября 2013 года.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809)
- образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Кировского района Санкт-Петербурга» (утверждена приказом от 31.08.2023 г. № 30)

·

1. Целевой раздел

1.1. Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

1 квартал 2025-2026 учебного года

Задачи:

- Продолжать формировать умение выполнять перестроение в две три колонны.
- Формировать умение выполнять повороты на месте под команду педагога.
- Формировать умение выполнять ловлю мяча кистями рук, ведение мяча.
- Упражнять в ползании на четвереньках и на животе по гимнастической скамейке.
- Закреплять навык прыжка с продвижением вперед. Преодолевать препятствия.
- Развивать силу рук, ловкость, быстроту.
- Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками.
- Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности.
- Воспитывать дружеские отношения со сверстниками.
- Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, выпадами, приставным шагом, в полуприседе, спиной вперед, с дополнительным заданием.

Бег. Обычный, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, с выбрасыванием вперед прямых ног, змейкой, с дополнительным заданием, челночный бег 4х5м, бег с препятствием. Бег 30 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Подбрасывание мяча вверх, бросание вниз и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой; ведение мяча; бросок на дальность одной рукой (200гр); двумя руками из-за головы (1кг); перебрасывание мяча друг другу от груди, снизу, из-за головы.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках между предметами; лазание по гимнастической лестнице, проходя из пролета в пролет; ползание по скамейке на животе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой; прыжок в высоту с места и с разбега; прыжки через предметы лицом и боком; спрыгивание на обозначенное место.

Равновесие. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы с мешочком на голове; ходьба по веревке.

Групповые упражнения с переходами. Построение в шеренгу; в колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с большим шнуром, с гимнастической палкой, с использованием скамейки.

Подвижные игры

«Самолеты», «Ловля обезьян», «Ловишки с мячом», «Платок», «Быстро возьми», «Третий лишний», «Ленточку бери», «Бездомный заяц», «Волк во рве», «Удочка»

2 квартал

Задачи:

- Формировать умение выполнять расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение в две шеренги под команду;
- Упражнять в перестроении в 2,3 колонны за направляющим, в круг;
- Формировать умение выполнять ходьбу «выпадами», перекатом с пятки на носок;
- Формировать умение выполнять бег с препятствиями; с захлестыванием голени;
- Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной поверхности с дополнительным заданием;
- Формировать умение выполнять спрыгивание на обозначенное место, прыжки на скакалке; ползание по-пластунски;
- Упражнять детей в работе с мячом;
- Закреплять умение ползать на четвереньках, по наклонной доске, перелезать боком через препятствия;
- Проверить умение ходить с перешагиванием через препятствия;
- Воспитывать честность во время подвижных игр, инициативность;
- Формировать интерес к двигательной деятельности.
- Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Основные виды движений

Ходьба. Обычная, спиной вперед, с высоким подниманием колен, на пятках, на носках, приставным шагом, с притопом, прихлопом, перекатом с пятки на носок, широким шагом.

Бег. Обычный, медленный; бег с захлестыванием голени; бег со сменой направления; с высоким подниманием бедра; с дополнительным заданием.

Катание, бросание, ловля, метание. Бросок мяча справа и слева от себя в пол и ловля его после отскока двумя руками; метание в вертикальную и горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу.

Ползание, лазание. Перелезание боком через скамейку, ползание по-пластунски; подлезание под дугой.

Прыжки. Спрыгивание на мягкое покрытие с высоты 20 см на обозначенное место; прыжки в длину с места; прыжки боком через канавку.

Равновесие. Ходьба по скамейке, бросая мяч справа и слева в пол и ловля его после отскока двумя руками; ходьба по скамейке на носках, собирая и раскладывая предметы; ходьба по скамейке боком.

Групповые упражнения с переходами. расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; перестроение в одну, две шеренги; построение в пары; расхождение через середину по одному

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с мячом, с гимнастической палкой, с хвостиком, с использованием скамейки.

Подвижные игры

«Пятнашки», «Льдинки, ветер и мороз», «Два мороза», «Пожарные на учениях», «Кто скорее до флажка?», «Ловишки с ленточкой», «Платок»,

3 квартал

Задачи:

- Повторять с детьми различные виды построений и перестроений;
- Упражнять детей в выполнении различных видов ходьбы и бега;
- Формировать умение выполнять упражнение «ласточка» на ограниченной поверхности;
- Формировать умение разбегаться и энергично отталкиваться в прыжках в высоту и длину с разбега;
- Упражнять детей в работе с мячом;
- Формировать умение выполнять «угол» в вися на шведской стенке;
- Закреплять умение лазать по шведской стенке, выполняя правильный хват руками за перекладину;
- Формировать умение бегать наперегонки;
- Проверить уровень физического развития детей;
- Развивать быстроту, ловкость, силу, выдержку и настойчивость;
- Воспитывать организованность, честность, самостоятельность, справедливость;
- Способствовать формированию навыка ухаживать за инвентарем;
- Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперед, пружинистым шагом с носка.

Бег. Бег обычный, с дополнительным заданием; бег с изменением направления; змейкой; с изменением темпа; с высоким подниманием колен; бег, пронося прямые ноги через стороны; челночный бег 4х5; бег на выносливость. Бег 30м.

Катание, бросание, ловля, метание. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений; бросок мяча 1 кг способом двумя руками из-за головы в положении сидя; метание вдаль; школа мяча.

Ползание, лазание. Лазание по шведской стенке.

Прыжки. Прыжки в длину с места с разбега; прыжки вверх с места и разбега; спрыгивание со скамейки на обозначенное место.

Равновесие. Ходьба по скамейке боком и с дополнительными заданиями.

Групповые упражнения с переходами. расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; перестроение в одну, две шеренги; построение в пары; расхождение через середину по одному; построение в круг; повороты на месте.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических упражнений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, в парах, с гимнастической палкой, со скакалкой, с большим шнуром, с обручем.

Подвижные игры

«Затейники», «Горелки», «Жмурки», «Ловля обезьян», «Прыгни-присядь», «Охотники и утки», «Совушка», «Мышеловка», «Лодочки и пассажиры», «Найди свой цвет»

2. Содержательный раздел

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

самоконтроль, самостоятельность, творчество;

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

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

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

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

Основные движения.

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

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

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

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

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной

ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

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

Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на

дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1. Расписание занятий

Группы Дни недели	Подготовительная к школе группа № 5
Понедельник	10.20-10.50
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	10.20-10.50

2.2. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя занятия		Виды двигательной активности	Цели	Оборудование	Используемая литература
Сентябрь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу Перестроение в колонну по три ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнуры Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу П/и «Ловишки»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу и нахождении своего места в колонне после бега врассыпную Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами при прыжках с продвижением вперед Развивать точность движений при переброске мяча Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Гимнастическая скамейка Мячи Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.9-10
		2	Равномерный бег в колонне по одному, по сигналу ускорение Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога Прыжки с доставанием до предмета	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции и в беге с ускорением Развивать внимание, выполняя задания для рук по сигналу педагога Развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета	Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.11-12

		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его П/и «Не оставайся на полу»	Повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве		
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала, по ориентирам (кубики) Бег в умеренном темпе ОВД: Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками П/и «Удочка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик) Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать координацию движений в задании на равновесие на повышенной опоре Повторить ползание по гимнастической скамейке Развивать ловкость, быстроту реакции	Кубики Мячи Шнур Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.15-16

	2	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, на середине поворот, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше Прыжки из обруча в обруч П/и «Не попадись»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий Повторить прыжки из обруча в обруч Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции	Гимнастическая скамейка Шнур Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.17
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу Перестроение в колонну по три ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнуры Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу П/и «Ловишки»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу и нахождении своего места в колонне после бега врассыпную Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами при прыжках с продвижением вперед Развивать точность движений при переброске мяча Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Гимнастическая скамейка Мячи Шнуры	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.9-10

	2	Равномерный бег в колонне по одному, по сигналу ускорение Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога Прыжки с доставанием до предмета Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции и в беге с ускорением Развивать внимание, выполняя задания для рук по сигналу педагога Развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета Повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Мячи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.11-12
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала, по ориентирам (кубики) Бег в умеренном темпе ОВД: Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик) Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать координацию движений в задании на равновесие на повышенной опоре Повторить ползание по гимнастической скамейке	Кубики Мячи Шнур Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.15-16

		двумя руками П/и «Удочка»	Развивать ловкость, быстроту реакции		
2	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, на середине поворот, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше Прыжки из обруча в обруч П/и «Не попадись»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий Повторить прыжки из обруча в обруч Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции	Гимнастическая скамейка Шнур Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.17	

Октябрь	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными по двум сторонам зала, не задевая их ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, затем пойти дальше Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала Броски малого мяча вверх и	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре Упражнять в прыжках на одной ноге Развивать ловкость в упражнении с мячом	Кубики Шнуры Гимнастическая скамейка Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.20-21
---------	------------	---	--	---	--	---

		ловля его двумя руками П/и «Перелет птиц»	Способствовать развитию внимания, совершенствовать умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве		
	2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег с перешагиванием через кубики ОВД: Прыжки с гимнастической скамейки Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки Развивать координацию движений в упражнениях с мячом Повторить ползание на ладонях и ступнях Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Мат Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.22-23
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе Бег в среднем темпе 1,5 минуты ОВД: Ведение мяча одной рукой по прямой Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по рейке	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен Развивать выносливость Повторить упражнения в ведении мяча Повторить упражнения в ползании Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Мячи Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.24-25

		гимнастической скамейки П/и «Удочка»	уменьшенной площади опоры Развивать ловкость и быстроту реакции		
	2	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу Бег врассыпную ОВД: Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг П/и «Не попадись»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения Упражнять в беге врассыпную Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием Повторить прыжки на одной ноге Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре Развивать ловкость, быстроту, играть, соблюдая правила, совершенствовать прыжки на двух ногах	Мячи Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.27-28
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными по двум сторонам зала, не задевая их ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, затем пойти дальше Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре Упражнять в прыжках на одной ноге	Кубики Шнуры Гимнастическая скамейка Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.20-21

		сторонам зала Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками П/и «Перелет птиц»	Развивать ловкость в упражнении с мячом Способствовать развитию внимания, совершенствовать умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве		
	2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег с перешагиванием через кубики ОВД: Прыжки с гимнастической скамейки Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки Развивать координацию движений в упражнениях с мячом Повторить ползание на ладонях и ступнях Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Гимнастическая скамейка Мат Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительна я к школе группа, стр.22- 23
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе Бег в среднем темпе 1,5 минуты ОВД: Ведение мяча одной рукой по прямой Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по рейке гимнастической скамейки	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен Развивать выносливость Повторить упражнения в ведении мяча Повторить упражнения в ползании Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Мячи Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.24-25

			П/и «Удочка»	Развивать ловкость и быстроту реакции		
		2	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу Бег врассыпную ОВД: Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг П/и «Не попадись»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения Упражнять в беге врассыпную Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием Повторить прыжки на одной ноге Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре Развивать ловкость, быстроту, играть, соблюдая правила, совершенствовать прыжки на двух ногах	Мячи Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.27-28

Ноябрь	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате и наоборот Прыжки на двух ногах через шнуры Эстафета с мячом «Мяч	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу в разном темпе Упражнять в ходьбе по канату и сохранении равновесия Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур Повторить эстафету с мячом	Канат Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.29-31
--------	------------	---	--	---	---------------------------------------	---

			водящему» П/и «Догони свою пару»	Развивать ловкость и быстроту		
		2	Ходьба в колонне по одному и с изменением направления движения по сигналу Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине «Попади в кольцо» - броски мяча в баскетбольное кольцо П/и «Лиса и куры»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения Упражнять в бросании мяча друг другу Повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Упражнять в бросках в баскетбольное кольцо двумя руками от груди Развивать ловкость, быстроту реакции, действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве	Мячи Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.32-33
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу принять какую-либо позу Бег с перепрыгиванием через кубики в колонне по одному ОВД: Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала Передача мяча по кругу в одну и в другую сторону (2-4 круга) П/и «Не оставайся на полу»	Закреплять навыки ходьбы с остановкой по сигналу Закреплять навыки бега с преодолением препятствий Повторить игровые упражнения в прыжках Повторить игровые упражнения с мячом Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.34

	2	Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между кубиками Бег врассыпную ОВД: Ведение мяча одной рукой в прямом направлении и «змейкой» между конусами Лазание в обруч Ходьба на носках, руки за головой между кубиками, поставленными в одну линию П/и «Перелет птиц»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами Повторить ведение мяча одной рукой с продвижением вперед и «змейкой» Упражнять в лазании в обруч, умении группироваться Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе «змейкой» на носках между кубиками Способствовать развитию внимания, совершенствовать умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Кубики Конусы Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.35-36
3-я неделя	1	Ходьба и бег между предметами. На одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кубиками, на другой стороне бег «змейкой» между конусами Ходьба и бег врассыпную ОВД: Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет Прыжки на двух ногах через шнур, справа и слева от него Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость Упражнять в лазании по гимнастической стенке Упражнять в энергичном отталкивании от пола, при прыжках на двух ногах, с продвижением вперед Развивать равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Кубики Конусы Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.37-38

		середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пойти дальше П/и «По местам»	Развивать быстроту реакции, умение быстро действовать на сигнал		
	2	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на полу, пятки на канате Прыжки на двух ногах через шнуры Эстафета с мячом «Мяч водящему» П/и «Догони свою пару»	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу Упражнять в ходьбе по канату и сохранении равновесия Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур Повторить эстафету с мячом Развивать ловкость и быстроту	Канат Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.29-31
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному и с изменением направления движения по сигналу Ходьба с упражнениями для рук Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине «Попади в кольцо» - броски	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения Упражнять в бросании мяча друг другу Повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Мячи Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.32-33

			мяча в баскетбольное кольцо П/и «Лиса и куры»	Упражнять в бросках в баскетбольное кольцо двумя руками от груди Развивать ловкость, быстроту реакции, действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве		
		2	Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между кубиками Бег врассыпную ОВД: Ведение мяча одной рукой в прямом направлении и «змейкой» между конусами Лазание в обруч Ходьба на носках, руки за головой между кубиками, поставленными в одну линию П/и «Перелет птиц»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами Повторить ведение мяча одной рукой с продвижением вперед и «змейкой» Упражнять в лазании в обруч, умении группироваться Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе «змейкой» на носках между кубиками Способствовать развитию внимания, совершенствовать умение действовать по сигналу педагога, быстро ориентироваться в пространстве	Кубики Конусы Стойка обручем	с Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.35-36

Декабрь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук Бег врассыпную ОВД: Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кубиками, огибая их	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук Упражнять в беге врассыпную Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги, при	Мешочки песком Кубики Мячи малые	с Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.40-41
---------	------------	---	--	--	---	---

			Бросание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками П/и «Ловишки»	прыжках между кубиками, не задевая их Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать увертливость, ловкость, быстроту		
		2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Аист», «Лягушки», «Зайки» Бег в умеренном темпе продолжительностью 1,5 минуты без остановки ОВД: «Пройди - не задень» «Пас на ходу» - передача мяча друг другу в парах, с продвижением вперед Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед П/и «Совушка»	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу Упражнять детей в продолжительном беге продолжительностью 1,5 минуты Повторить упражнения в равновесии Повторить упражнения с мячом Повторить упражнения в прыжках Развивать умение действовать по сигналу педагога	Мячи Кегли Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.41-42
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом и мелким семенящим шагом Бег врассыпную ОВД: Эстафета с мячом «передача мяча в колонне» Прокатывание мяча между кубиками Лазание в обруч правым и левым боком П/и «Ловишки с лентами»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением Развивать ловкость в упражнениях с мячом Упражнять в лазании в обруч, умении группироваться Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с уворачиванием и в ловле	Мячи Кубики Ленты	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.42-43

	2	Ходьба в колонне по одному и врассыпную с выполнением заданий «Цапля», «Бабочки» по сигналу педагога ОВД: «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» «Стой!» П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу Повторить игровые упражнения на равновесие Повторить игровые упражнения в прыжках Повторить игровые упражнения на внимание Развивать быстроту, ловкость, внимание	Кубики Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.43-44
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения (ускорением и замедлением) по сигналу Бег врассыпную ОВД: Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой П/и «Хитрая лиса»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер Упражнять в ползании на животе Упражнять в равновесии на повышенной опоре Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с уворачиванием	Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.45

	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба и бег по кругу, на сигнал поворот кругом и ходьба в другую сторону ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен П/и «Совушка»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону Упражнять в ползании по гимнастической скамейке «по–медвежьей» Повторить упражнение на равновесие на повышенной опоре Повторить прыжки Развивать умение действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр. 47-48
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук Бег врассыпную ОВД: Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кубиками, огибая их Бросание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками П/и «Ловишки»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук Упражнять в беге врассыпную Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги, при прыжках между кубиками, не задевая их Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать увертливость, ловкость, быстроту	Мешочки с песком Кубики Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.40-41

		2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Аист», «Лягушки», «Зайки» Бег в умеренном темпе продолжительностью 1,5 минуты без остановки ОВД: «Пройди - не задень» «Пас на ходу» - передача мяча друг другу в парах, с продвижением вперед Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед П/и «Совушка»	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу Упражнять детей в продолжительном беге продолжительностью 1,5 минуты Повторить упражнения в равновесии Повторить упражнения с мячом. Повторить упражнения в прыжках Развивать умение действовать по сигналу педагога	Мячи Кегли Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.41-42
--	--	---	---	--	--------------------------------------	--

Январь	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, поворот в другую сторону по сигналу Бег врассыпную с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки через кубики с энергичным взмахом рук Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на другую П/и «День и ночь»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить прыжки на двух ногах через препятствие Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать умение быстро реагировать на сигнал, ловкости, быстроте	Кубики Мешочки с песком Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.49-50
--------	------------	---	---	---	--	--

	2	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу Бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Прокатывание мяча между конусами Ползание на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой П/и «Два мороза»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук Упражнять в прыжках в длину с места Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать у детей умение действовать по сигналу (по слову) Упражнять в беге с уворачиванием и в ловле Способствовать развитию речи	Мячи Мат	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.52-53
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой Бег врассыпную ОВД: Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазание под шнур правым и левым боком Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики П/и «Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Повторить лазание под шнур Развивать равновесие на повышенной опоре Развивать ловкость и быстроту реакции	Мячи малые Шнуры Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.54-55
	2	Ходьба в колонне по одному и с изменением	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения	Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая

		направления движения по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки Переброска мяча друг другу с отскоком о пол П/и «Паук и мухи»	Упражнять в ползании на ладонях и коленях Повторить упражнение на сохранение равновесия на повышенной опоре Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать умение действовать по сигналу педагога	Мешочки с песком Мячи малые	культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.57-58
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, поворот в другую сторону по сигналу Бег врассыпную с остановкой по сигналу ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки через кубики с энергичным взмахом рук Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на другую П/и «День и ночь»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры Повторить прыжки на двух ногах через препятствие Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать умение быстро реагировать на сигнал, ловкости, быстроте	Кубики Мешочки с песком Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.49-50
	2	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу Бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук Упражнять в прыжках в длину с места	Мячи Мат	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе

		Прокатывание мяча между конусами Ползание на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой П/и «Два мороза»	Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать у детей умение действовать по сигналу (по слову) Упражнять в беге с уворачиванием, в ловле Способствовать развитию речи		группа, стр.52-53
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой Бег врассыпную ОВД: Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазание под шнур правым и левым боком Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики П/и «Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Повторить лазание под шнур Развивать равновесие на повышенной опоре Развивать ловкость и быстроту реакции	Мячи малые Шнуры Гимнастическая скамейка Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.54-55

		2	Ходьба в колонне по одному и с изменением направления движения по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки Переброска мяча друг другу с отскоком о пол П/и «Паук и мухи»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения Упражнять в ползании на ладонях и коленях Повторить упражнение на сохранение равновесия на повышенной опоре Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать умение действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.57-58
--	--	---	--	--	--	--

Февраль	1-я неделя	1	«Ров и река»: Ходьба в колонне по одному на сигнал «ров справа!», дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Броски мяча друг другу и ловля после отскока о пол Прыжки на двух ногах через шнуры П/и «Два мороза»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания Повторить упражнение на сохранение равновесия на повышенной опоре Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках Упражнять в беге с уворачиванием, в ловле Способствовать развитию речи	Гимнастическая скамейка Кубики Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.59-60
---------	------------	---	--	--	---	--

	2	Ходьба в колонне по одному по сигналу: на носках, с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной ОВД: Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед Переброска мячей друг другу от груди Лазание в обруч прямо и боком П/и «Не оставайся на земле»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу) Упражнять в переброске мяча Повторить лазанье в обруч Развивать ловкость, быстроту, увертливость	Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.61-62
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким и семенящим шагом По два подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге ОВД: Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу	Повторить ходьбу со сменой темпа движения Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу) Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания Упражнять в метании мешочков с песком	Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка Обручи с мешочками песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.63-64

		П/и «Не попадись»	Развивать ловкость, быстроту, играть, соблюдая правила, совершенствовать прыжки на двух ногах		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!», выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному ОВД: Ползание на четвереньках между кубиками, не задевая их Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной Прыжки из обруча в обруч без паузы П/и «Ловишки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание Закреплять умение находить свое место в колонне после бега врассыпную Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами Повторить упражнения на равновесие Повторить прыжки с продвижением вперед Развивать увертливость, ловкость, быстроту	Кубики Гимнастическая скамейка Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.65-66
3-я неделя	1	Игровое упражнение «Ров и река»: Ходьба в колонне по одному на сигнал «ров справа!», дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Броски мяча друг другу и	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания Повторить упражнение на сохранение равновесия на повышенной опоре Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках Упражнять в беге с уворачиванием, в ловле Способствовать развитию речи	Гимнастическая скамейка Кубики Шнуры Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.59-60

		ловля после отскока о пол Прыжки на двух ногах через шнуры П/и «Два мороза»			
	2	Ходьба в колонне по одному по сигналу: на носках, с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной ОВД: Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед Переброска мячей друг другу от груди Лазание в обруч прямо и боком П/и «Не оставайся на земле»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу) Упражнять в переброске мяча Повторить лазанье в обруч Развивать ловкость, быстроту, увертливость	Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.61-62
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким и семенящим шагом По два подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге ОВД: Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз Ходьба по двум	Повторить ходьбу со сменой темпа движения Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу) Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Повторить упражнения на сохранение равновесия	Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка Обручи Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.63-64

		гимнастическим скамейкам парами, держа за руки Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу П/и «Не попадись»	при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания Упражнять в метании мешочков с песком Развивать ловкость, быстроту, играть, соблюдая правила, совершенствовать прыжки на двух ногах		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!», выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному ОВД: Ползание на четвереньках между кубиками, не задевая их Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной Прыжки из обруча в обруч без паузы П/и «Ловишки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание Закреплять умение находить свое место в колонне после бега врассыпную Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами Повторить упражнения на равновесие Повторить прыжки с продвижением вперед Развивать увертливость, ловкость, быстроту	Кубики Гимнастическая скамейка Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.65-66

Март	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному между конусами и кубиками ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней Прыжки в шеренгах ноги врозь, ноги вместе, с продвижением вперед Эстафета «Передача мяча в шеренге» П/и «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием Повторить задание в прыжках Повторить эстафету с мячом Развивать умение действовать по сигналу педагога	Конусы Кубики Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.72-73
		2	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную Игровое задание «Река и ров» ОВД: Прыжки со скамейки на мат Ползание под шнур, не касаясь руками пола Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П/и «Гуси-Гуси»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную Повторить упражнение в прыжках Повторить упражнение в ползании Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу Упражняться в беге с увертыванием Содействовать развитию речи	Шнуры Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.74-75
	2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: на носках, в полуприседе Ходьба и бег врассыпную ОВД: Метание мешочков в обруч, поочередно правой и левой рукой Ползание в прямом	Повторить ходьбу с выполнением заданий Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель Повторить упражнения в ползании и на сохранение	Мешочки с песком Обручи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.76-77

		направлении на четвереньках «Кто быстрее» Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове П/и «Волк во рву»	равновесия при ходьбе по повышенной опоре Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу Упражняться в беге с увертыванием		
	2	Ходьба и бег по кругу Бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени Бег враспынную, с остановкой на сигнал ОВД: Лазание по гимнастической стенке Ходьба по доске боком, с хлопками над головой Прыжки на правой и левой ноге между кубиками П/и «Бездомный заяц»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Повторить упражнения на равновесие Повторить прыжки Развивать увертливость, ловкость, быстроту	Гимнастическая стенка Кубики Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.79-80
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному между конусами и кубиками ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней Прыжки в шеренгах ноги врозь, ноги вместе, с продвижением вперед	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием Повторить задание в прыжках	Конусы Кубики Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.72-73

		2	Ходьба и бег по кругу Бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени Бег врассыпную, с остановкой на сигнал ОВД: Лазание по гимнастической стенке Ходьба по доске боком, с хлопками над головой Прыжки на правой и левой ноге между кубиками П/и «Бездомный заяц»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Повторить упражнения на равновесие Повторить прыжки Развивать увертливость, ловкость, быстроту	Гимнастическая стенка Кубики Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.79-80
--	--	---	---	---	---	---

Апрель	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному Игра «Быстро возьми» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки на двух ногах вдоль шнура, справа и слева от него, с продвижением вперед Перебрасывание малых мячей друг другу и ловля после отскока о пол П/и «Мышеловка»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге Повторить упражнения на равновесие Повторить упражнение в прыжках Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Кубики Гимнастическая скамейка Шнур Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.81-82
--------	------------	---	---	--	--	---

	2	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу Ходьба и бег враспынную ОВД: Прыжки в длину с места Броски мяча друг другу в парах произвольным способом Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика!» П/и «Охотники и утки»	Повторить упражнения в ходьбе и беге Упражнять детей в прыжках в длину Упражнять в перебрасывании мяча друг другу Повторить ползание на четвереньках Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле	Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.83
2-я неделя	1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному По сигналу перестроение в пары и в колонну по одному Ходьба и бег враспынную ОВД: Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит» Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах с	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два) Упражнять в метании мешочков на дальность Упражнять в ползании Упражнять в равновесии Повторить прыжки на двух ногах с продвижением	Мешочки с песком Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.84-85

		продвижением вперед «Кто быстрее до кубика» П/и «Найди себе пару»	вперед Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро		
2	Игровое задание «По местам» Дети делятся на 3-4 круга Внутри каждого круга кубик своего цвета, который необходимо запомнить По первому сигналу разбегаются врассыпную, а на второй сигнал найти свое место в кругу ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Отбивание мяча одной рукой между кеглями «Пас ногой»- передача мяча в парах правой и левой ногой П/и «Ловишки с лентами»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Повторить лазание по гимнастической стенке Развивать ловкость в упражнениях с мячом Развивать быстроту, ловкость, глазомер	Кубики Мячи Кегли Ленточки	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.87-88	

3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному Игра «Быстро возьми» ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки на двух ногах вдоль шнура, справа и слева от него, с продвижением вперед Перебрасывание малых мячей друг другу и ловля после отскока о пол П/и «Мышеловка»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге Повторить упражнения на равновесие Повторить упражнение в прыжках Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Кубики Гимнастическая скамейка Шнур Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.81-82
	2	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Броски мяча друг другу в парах произвольным способом Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика!» П/и «Охотники и утки»	Повторить упражнения в ходьбе и беге Упражнять детей в прыжках в длину Упражнять в перебрасывании мяча друг другу Повторить ползание на четвереньках Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле	Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.83

4-я неделя	1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному По сигналу перестроение в пары и в колонну по одному Ходьба и бег врассыпную ОВД: Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит» Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Кто быстрее до кубика» П/и «Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два) Упражнять в метании мешочков на дальность Упражнять в ползании Упражнять в равновесии Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро	Мешочки песком Кубики	с	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.84-85
	2	Игровое задание «По местам» ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Отбивание мяча одной рукой между кеглями «Пас ногой» - передача мяча в парах правой и	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий Повторить лазание по гимнастической стенке Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Кубики Мячи Кегли Ленточки		Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.87-88

			левой ногой П/и «Ловишки с лентами»	Развивать быстроту, ловкость, глазомер		
--	--	--	--	--	--	--

Май	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары Бег врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока П/и «Совушка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге Повторить упражнение в равновесии, при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки с продвижением вперед на одной ноге Повторить бросание малого мяча о стенку Развивать умение действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.88-89
		2	Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа движения по сигналу Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения Упражнять в прыжках в длину с места Повторить упражнения с мячом Повторить пролезание в обруч Развивать быстроту, ловкость, внимание	Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.90-91

2-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой П/и «Воробьи и кошка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге со сменой направления движения Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать ловкость в упражнении с мячом Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле	Гимнастическая скамейка Маты Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.92-93
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу «Аист», «Лягушки», «Мышки» ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кеглями П/и «Охотники и утки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений по сигналу Повторить упражнения в лазании по гимнастической стенке Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге и в ловле	Гимнастическая скамейка Кубики Кегли	

3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары Бег врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока П/и «Совушка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге Повторить упражнение в равновесии, при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки с продвижением вперед на одной ноге Повторить бросание малого мяча о стенку Развивать умение действовать по сигналу педагога	Гимнастическая скамейка Мячи малые	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.88-89
	2	Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа движения по сигналу Ходьба и бег врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения Упражнять в прыжках в длину с места Повторить упражнения с мячом Повторить пролезание в обруч Развивать быстроту, ловкость, внимание	Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.90-91
4-я неделя	1	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	Повторить упражнения в ходьбе и беге со сменой направления движения Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка Маты Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.92-93

		Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой П/и «Воробы и кошка»	Развивать ловкость в упражнении с мячом Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле		
	2	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу «Аист», «Лягушки», «Мышки» ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кеглями П/и «Охотники и утки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений по сигналу Повторить упражнения в лазании по гимнастической стенке Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге и в ловле	Гимнастическая скамейка Кубики Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа, стр.95-96

ОВД –основные виды движений; П/и – подвижная игра.

3. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Безопасность и психологический комфорт пребывания детей в физкультурном зале

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширению функциональных возможностей детского организма, формированию двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия я осуществляю с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используемые мною формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения.

Для реализации двигательной деятельности детей я использую оборудования и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оборудование изготовлено из материалов, безвредных для здоровья детей. Все оборудование прикреплено к стенке.

Весь инвентарь отвечает санитарно-эпидемиологическим требованиям и имеет сертификаты, подтверждающие безопасность, которые могут быть подвергнуты влажной обработке.

подготовительная группа

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность).

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

3.2. Режим двигательной активности

Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы № 5

№	Формы работы	Количество и длительность занятий (в минутах)в зависимости от возраста детей
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
2.	Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)	Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)
3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6—10 минут
4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
6.	Подвижные и спортивные игры на прогулке, упражнения	2 раза утром и вечером по 30-40 минут
7.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
	Физкультурные занятия	
8.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП)	2 раза в неделю по 30 минут + 1 занятие на улице
9.	Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)	2 раза в неделю в зале (группе) по 30 минут
	Спортивный досуг	
10.	Физкультурный досуг, во второй половине дня на свежем воздухе	1-2 раза в месяц по 40-45 минут
11.	Физкультурный праздник	2 раза в год, продолжительность до 1,5 часа
12.	День здоровья	1 раз в квартал

13.	Туристические прогулки, экскурсии	Общая продолжительность 2 – 2,5 часов, время движения 20-30 минут , перерыв 10 минут
-----	-----------------------------------	--

3.3. Работа с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях по физической культуре»
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома»
Декабрь	Консультация «Подвижные игры с детьми в семье»
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой)
Февраль	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля
Март	Консультация «Физкультурный уголок дома»
Апрель	Спортивный праздник ко дню здоровья
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

4. Список литературы

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
3. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.