

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 29.08.2025г. № 44-од
Заведующий _____ /Г.Н.Рожкова/

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для старшей группы**
программа рассчитана на детей дошкольного
возраста 5 – 6 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	8
2.1. Расписание занятий	12
2.2. Календарно-тематическое планирование	13
3. Организационный раздел	58
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	58
3.2. Режим двигательной активности	59
3.3. Работа с родителями	61
4. Список методической литературы	62

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому развитию предназначена для работы с детьми группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет.

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:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину, в высоту, с разбега; правильно разбегаться, отталкиваться, приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить детей со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развивать самостоятельность и творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
- Формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1 квартал 2025-2026 учебного года

Задачи:

- Продолжать формировать умение выполнять перестроение в две три колонны.
- Формировать умение выполнять повороты на месте под команду преподавателя.
- 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) 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

«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Гуси-Гуси», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Пожарные на учениях», «Ловишки», «Медведь и пчелы», «Платок»

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 наклонной доске на высоких четвереньках; 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

«Ловишка с мячом», «Попади в б/б корзину», «Карась и щука», «Ловля обезьян», «Мышеловка», «Бездомный заяц», «Два Мороза», «Береги предмет!», «Кто скорей до флажка»

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 висе на шведской стенке;
- Закреплять умение лазать по шведской стенке, выполняя правильный хват руками за перекладину;
- Формировать умение бегать на перегонки;
- Проверить уровень физического развития детей;
- Развивать быстроту, ловкость, силу, выдержку и настойчивость;
- Воспитывать организованность, честность, самостоятельность, справедливость;
- 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

«Пожарные на учениях», «Не оставайся на земле», «Медведи и пчелы», «Мышеловка», «Ловишка с мячом», «Пятнашки», «Горелки», «Догони мяч», «Волк во рве», «Атомы и молекулы», «Жмурки»

2. Содержательный раздел

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдалеку предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3–4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки;

«ласточка».

Общеразвивающие упражнения.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо

«ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально- ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает

ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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	Старшая группа № 8
Понедельник	
Вторник	9.35-10.00
Среда	
Четверг	
Пятница	9.35-10.00

2.2. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя занятия		Виды двигательной активности	Цели	Оборудование	Используемая литература
Сентябрь	1-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на носках Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную по сигналу ОВД: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами, при прыжках Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.15-16
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Игровое упражнение «Быстро в колонну» ОВД: Игровое	Упражнять детей в построении в колонны Развивать ловкость, быстроту реакции Повторить упражнение в прыжках	Кубики Мешочки с песком Обручи Ленточки	

		упражнение «Пингвины» «Не промахнись» П/и «Ловишки с лентами»	Развивать ловкость и глазомер Развивать у детей ловкость, сообразительность Упражнять в беге с увертыванием и в ловле		
2-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному на носках Ходьба и бег между кубиками ОВД: Игровое упражнение «Достань до предмета» Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Бег в среднем темпе до 1,5 минут П/и «Мы веселые ребята»	Упражнять в ходьбе на носках Развивать ловкость в ходьбе и беге между кубиками, не задевая их Упражнять в энергичном отталкивании и взмахе руками в прыжках Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать выносливость при беге в среднем темпе Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу Упражнять в беге с увертыванием Способствовать развитию речи	Мячи малые Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.19-20
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному прыжком Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен Развивать выносливость, выполняя непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Канат Мячи Шнур Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.22

		Ходьба по канату приставным шагом правым и левым боком Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, так же с хлопком в ладоши П/и «Удочка»	Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом Развивать ловкость и быстроту реакции		
3-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на носках Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную по сигналу ОВД: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами, при прыжках Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.15-16
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Игровое упражнение	Упражнять детей в построении в колонны Развивать ловкость, быстроту реакции	Кубики Мешочки с песком Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,

		«Быстро в колонну» ОВД: Игровое упражнение «Пингвины» «Не промахнись» П/и «Ловишки с лентами»	Повторить упражнение в прыжках Развивать ловкость и глазомер Развивать у детей ловкость, сообразительность Упражнять в беге с увертыванием и в ловле	Ленточки	старшая группа, стр.17-19
4-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному на носках Ходьба и бег между кубиками ОВД: Игровое упражнение «Достань до предмета» Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Бег в среднем темпе до 1,5 минут П/и «Мы веселые ребята»	Упражнять в ходьбе на носках Развивать ловкость в ходьбе и беге между кубиками, не задевая их Упражнять в энергичном отталкивании и взмахе руками в прыжках Развивать ловкость в упражнении с мячом Развивать выносливость при беге в среднем темпе Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу Упражнять в беге с увертыванием Способствовать развитию речи	Мячи малые Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.19-20
	2	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по канату приставным шагом правым и левым боком	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен Развивать выносливость, выполняя непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Канат Мячи Шнур Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.22

			Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, так же с хлопком в ладоши П/и «Удочка»	Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом Развивать ловкость и быстроту реакции		
--	--	--	---	--	--	--

Октябрь	1-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Пролезание в обруч боком Ходьба, перешагивая через кубики, сохраняя правильную осанку Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен П/и «Мы, веселые ребята!»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу Упражнять в пролезании в обруч боком, не касаясь его краев, группируясь Повторить упражнение в равновесии, следить за прямой осанкой Повторить прыжки на двух ногах Развивать ловкость, увертливость, умение соблюдать правила игры	Кубики Стойка с обручем Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.24-26
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1	Развивать выносливость, выполняя непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты	Гимнастическая скамейка Ленты Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.28-29

		минуты ОВД: Прыжки на двух ногах через ленты Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди П/и «Перелет птиц»	Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках на двух ногах через ленты Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Развивать ловкость, координацию и глазомер в упражнении с мячом Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в лазании		
2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» - поворот кругом и продолжение ходьбы Бег с перешагиванием через кубики ОВД: Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы Ползание на четвереньках по гимнастической	Упражнять в выполнении поворота по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Повторить бег с преодолением препятствий Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках с высоты Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Гимнастическая скамейка Мат Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.30-31

		скамейке на ладонях и коленях П/и «Не оставайся на полу»	Развивать ловкость, быстроту и увертливость		
	2	Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения Бег врассыпную ОВД: Подлезание под шнур прямо и боком в группировке Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Ходьба с перешагиванием через кубики П/и «Удочка»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения Упражнять в пролезании под шнур боком, группируясь Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в равновесии Развивать ловкость и быстроту реакции	Шнур Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.33-34
3-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Построение в колонну по два Ходьба в колонне по два на сигнал «Поворот!» - поворот кругом через левое плечо и продолжение ходьбы Бег врассыпную	Упражнять в выполнении поворота по сигналу во время ходьбы в колонне по два	Маты Мячи Кубик Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.35-36

		ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через кубик и пойти дальше Прокатывание мяча друг другу двумя руками Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см, с трех шагов П/и «Гуси – лебеди»	Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Повторить прокатывание мячей друг другу двумя руками Развивать координацию движений и упражнять в энергичном отталкивании при прыжках на мат Развивать ловкость, быстроту реакции умение выполнять действия взятой на себя роли, согласовывать слова с игровыми действиями		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Пролезание в обруч боком Ходьба, перешагивая через кубики, сохраняя правильную осанку Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен П/и «Мы, веселые ребята!»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу Упражнять в пролезании в обруч боком, не касаясь его краев, группируясь Повторить упражнение в равновесии, следить за прямой осанкой Повторить прыжки на двух ногах Развивать ловкость, увертливость, умение соблюдать правила игры	Кубики Стойка с обручем Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.24-26

4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» - поворот кругом и продолжение ходьбы Бег с перешагиванием через кубики ОВД: Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять в выполнении поворота по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Повторить бег с преодолением препятствий Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках с высоты Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Развивать ловкость, быстроту и увертливость	Гимнастическая скамейка Мат Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.30-31
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Построение в колонну по два Ходьба в колонне по два на сигнал «Поворот!» - поворот кругом через	Упражнять в выполнении поворота по сигналу во время ходьбы в колонне по два	Маты Мячи Кубик Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.35-36

			левое плечо и продолжение ходьбы Бег врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через кубик и пойти дальше Прокатывание мяча друг другу двумя руками Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см, с трех шагов П/и «Гуси – лебеди»	Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Повторить прокатывание мячей друг другу двумя руками Развивать координацию движений и упражнять в энергичном отталкивании при прыжках на мат Развивать ловкость, быстроту реакции умение выполнять действия взятой на себя роли, согласовывать слова с игровыми действиями		
--	--	--	--	---	--	--

Ноябрь	1-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному прыжком Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс Бег врассыпную и между кубиками, поставленными в одну линию ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке,	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, с выполнением	Гимнастическая скамейка Мячи малые Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.39-40
--------	------------	---	---	--	--	---

		на каждый шаг, передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу П/и «Пожарные на учении»	упражнений Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в умении влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег между конусами, поставленными в один ряд ОВД: Прыжки на двух ногах между кеглями Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ведение мяча одной рукой, с продвижением вперед П/и «Не оставайся на	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на двух ногах и мягком приземлении на полусогнутые ноги Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Развивать ловкость, быстроту и увертливость	Гимнастическая скамейка Конусы Кегли Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.42-43

		полу»			
2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ведение мяча одной рукой, с продвижением вперед Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь его Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом П/и «Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь его краев, группируясь Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Развивать ловкость и координацию движений	Стойка с обручем Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.44-45
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на сигнал «Фигуры» - остановиться и кого – либо изобразить ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на правой и	Упражнять в выполнении задания по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Кубик	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.46-47

		левой ногой до кубика П/и «Ловишки парами»	Развивать ловкость, быстроту и увертливость, умение действовать в паре		
3-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному прыжком Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс Бег врассыпную и между кубиками, поставленными в одну линию ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг, передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу П/и «Пожарные на учении»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, с выполнением упражнений Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Упражнять в умении влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу	Гимнастическая скамейка Мячи малые Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.39-40
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу	Гимнастическая скамейка Конусы	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

		колонну по одному Ходьба с изменением направления движения по сигналу Бег между конусами, поставленными в один ряд ОВД: Прыжки на двух ногах между кеглями Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ведение мяча одной рукой, с продвижением вперед Пл «Не оставайся на полу»	Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на двух ногах и мягком приземлении на полусогнутые ноги Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Развивать ловкость, быстроту и увертливость	Кегли Мячи	детском саду», старшая группа, стр.42-43
4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ведение мяча одной рукой, с продвижением вперед Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь его Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь его краев, группируясь Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры	Стойка с обручем Мячи Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.44-45

			боком приставным шагом П/и «Удочка»	Развивать ловкость и координацию движений		
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на сигнал «Фигуры» - остановиться и кого – либо изобразить ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на правой и левой ноге до кубика П/и «Ловишки парами»	Упражнять в выполнении задания по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать ловкость, быстроту и увертливость, умение действовать в паре	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Кубик	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.46-47

Декабрь	1-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Бег в колонне по одному между конусами, соблюдая дистанцию ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Упражнять детей в умении сохранять дистанцию Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя	Конусы Гимнастическая скамейка Ленты Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.48-49
---------	------------	---	--	---	--	--

			Прыжки на двух ногах через кубики Броски мяча двумя руками друг другу из-за головы П/и «Ловишки с лентами»	прыжки на одной ноге Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Развивать ловкость, быстроту и увертливость		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения По команде направляющий ускоряет темп и приближается к замыкающему Взявшись за руки выполнить ходьбу по кругу Бег по кругу в колонне по одному ОВД: Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на ладонях и коленях между кубиками П/и «Мороз, красный нос»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в ходьбе по кругу, взявшись за руки Повторить прыжки на правой и левой ноге Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Повторить ползание между предметами Развивать умение действовать по сигналу Упражнять в беге с увертыванием, в ловле Способствовать развитию речи	Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.51-52	

2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на сигнал «Фигуры» - остановиться и кого – либо изобразить ОВД: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове П/и «Охотники и зайцы»	Упражнять в выполнении задания по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Развивать ловкость, быстроту и увертливость, умение быстро действовать на сигнал	Мячи Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.53-54
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки ОВД: Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры	Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.55-57

		Прыжки на двух ногах между кубиками П/и «Хитрая лиса»	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед Развивать у детей выдержку и наблюдательность Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле		
3-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Бег в колонне по одному между конусами, соблюдая дистанцию ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Прыжки на двух ногах через кубики Броски мяча двумя руками друг другу из-за головы П/и «Ловишки с лентами»	Упражнять детей в умении сохранять дистанцию Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Развивать ловкость, быстроту и увертливость	Конусы Гимнастическая скамейка Ленты Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.48-49
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения По команде направляющий ускоряет темп и приближается к замыкающему Взявшись за руки выполнить ходьбу по кругу	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в ходьбе по кругу, взявшись за руки	Мячи Кубики	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.51-52

		Бег по кругу в колонне по одному ОВД: Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на ладонях и коленях между кубиками П/и «Мороз, красный нос»	Повторить прыжки на правой и левой ноге Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом Повторить ползание между предметами Развивать умение действовать по сигналу Упражнять в беге с увертыванием, в ловле Способствовать развитию речи		
4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на сигнал «Фигуры» - остановиться и кого – либо изобразить ОВД: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове П/и «Охотники и зайцы»	Упражнять в выполнении задания по сигналу во время ходьбы в колонне по одному Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать силу, подтягиваясь двумя руками на гимнастической скамейке Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Развивать ловкость, быстроту и увертливость, умение быстро действовать на сигнал	Мячи Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.53-54

		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки ОВД: Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах между кубиками П/и «Хитрая лиса»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки Упражнять в лазании на гимнастическую стенку Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед Развивать у детей выдержку и наблюдательность Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле	Кубики Гимнастическая скамейка	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.55-57
--	--	---	---	---	-----------------------------------	---

Январь	1-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке ОВД: Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Ходьба по	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по	Кубики Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.59-60
--------	------------	---	--	---	---	---

2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде педагога ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, не касаясь краев обруча Ходьба с перешагиванием через кубики (мягкие модули) П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу педагога Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Упражнять в пролезании в обруч в группировке, не касаясь стенок обруча Повторить задание в равновесии Развивать ловкость, быстроту, увертливость	Мячи Кубики (мягкие модули) Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.63-64
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога	Кубики Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.65-66

		по сигналу ОВД: Лазание по гимнастической стенке одноименным способом Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед Ведение мяча одной рукой, в прямом направлении П/и «Хитрая лиса»	Упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, с выполнением задания Повторить прыжки ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Развивать у детей выдержку и наблюдательность Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле		
3-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке ОВД: Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Ходьба по гимнастической скамейке,	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Упражнять в энергичном отталкивании, выполняя прыжки на одной ноге Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, с выполнением	Кубики Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.59-60

		перешагивая через кубики с мешочком на голове Броски мяча в кольцо П/и «Медведи и пчелы»	упражнений Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать у детей выдержку и наблюдательность Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки По команде взяться за руки выполнить ходьбу по кругу с изменением направления движения Бег по кругу в колонне по одному и врассыпную ОВД: Прыжки в длину с места Ползание на ладонях и коленях, подталкивая впереди себя мяч головой Броски мяча вверх и ловля его после отскока о пол П/и «Совушка»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в ходьбе по кругу, взявшись за руки Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках в длину Повторить ползание на четвереньках с подталкиванием мяча головой Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом Развивать умение действовать по сигналу педагога	Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.61-62
4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу педагога	Мячи Кубики (мягкие модули) Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.63-64

		заданий по команде педагога ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, не касаясь краев обруча Ходьба с перешагиванием через кубики (мягкие модули) П/и «Не оставайся на полу»	Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Упражнять в пролезании в обруч в группировке, не касаясь стенок обруча Повторить задание в равновесии Развивать ловкость, быстроту, увертливость		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу ОВД: Лазание по гимнастической стенке одноименным способом Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога Упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, с выполнением задания	Кубики Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.65-66

			ноги к носку другой Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед Ведение мяча одной рукой, в прямом направлении П/и «Хитрая лиса»	Повторить прыжки ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Развивать у детей выдержку и наблюдательность Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле		
--	--	--	---	--	--	--

Февраль	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную и с изменением направления движения Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки через кубики Бросание мячей в кольцо двумя руками из-за головы П/и «Охотники и зайцы»	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий, с изменением направления движения по сигналу педагога Развивать выносливость в беге до 1 минуты Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Повторить прыжки через препятствия с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.68-69
---------	------------	---	---	---	---	---

			увертыванием и в ловле		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному, затем в круг Взявшись за руки выполнить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения Бег по кругу в колонне по одному и врассыпную, с остановкой по сигналу ОВД: Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола П/и «Не оставайся на полу»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки Повторить ходьбу и бег врассыпную, с изменением направления движения, с остановкой по сигналу Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках в длину с места Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом Повторить подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола Развивать ловкость, быстроту, увертливость	Шнур Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.70-71
2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их	Шнур Кубики Канат Мячи Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.71-72

	ОВД: Перешагивание через шнур, высота 40 см Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола П/и «Мышеловка»	Упражнять в перешагивании через шнур Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по канату Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание, умение согласовывать слова с игровыми действиями		
2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1 минуты Бег с изменением направления движения, врассыпную ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед	Развивать выносливость в непрерывном беге до 1 минуты Повторить бег с изменением направления движения и врассыпную Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по гимнастической скамейке, с выполнением упражнения Развивать координацию движений в упражнении с мячом	Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.73-74

		П/и «Гуси – лебеди»	Развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли, согласовывать слова с игровыми действиями		
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную и с изменением направления движения Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки через кубики Бросание мячей в кольцо двумя руками из-за головы П/и «Охотники и зайцы»	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий, с изменением направления движения по сигналу педагога Развивать выносливость в беге до 1 минуты Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры Повторить прыжки через препятствия с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием и в ловле	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.68-69
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному, затем в круг Взявшись за руки выполнить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения Бег по кругу в колонне по одному и врассыпную, с	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки Повторить ходьбу и бег врассыпную, с изменением направления движения, с остановкой по сигналу Упражнять в энергичном отталкивании при	Шнур Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.70-71

		остановкой по сигналу ОВД: Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола П/и «Не оставайся на полу»	прыжках в длину с места Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом Повторить подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола Развивать ловкость, быстроту, увертливость		
4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками ОВД: Перешагивание через шнур, высота 40 см Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола П/и «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Упражнять в перешагивании через шнур Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по канату Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание, умение согласовывать слова с игровыми действиями	Шнур Кубики Канат Мячи Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.71-72

		2 Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1 минуты Бег с изменением направления движения, врассыпную ОВД: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед П/и «Гуси – лебеди»	Развивать выносливость в непрерывном беге до 1 минуты Повторить бег с изменением направления движения и врассыпную Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по гимнастической скамейке, с выполнением упражнения Развивать координацию движений в упражнении с мячом Развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли, согласовывать слова с игровыми действиями	Гимнастическая скамейка Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.73-74
--	--	--	---	--	---

Март	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному, с разворотом на сигнал Бег враспынную ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол П/и «Пожарные на учении»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по канату Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу	Мешочки с песком Обручи Мячи Канат	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.76-77
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу Ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи) Игровое упражнение «Пас точно на клюшку» в парах	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную Повторить ползание на уменьшенной площади опоры «по-медвежьи» Развивать ловкость и координацию в упражнениях с шайбой и клюшкой Развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли	Гимнастическая скамейка Клюшки Шайбы Конусы	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.79-80

		«Проведи - не задень» П/и «Медведи и пчелы»			
2-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Прыжки вдоль шнура, справа и слева от него П/и Стоп»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения в чередовании с бегом Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением задания Повторить ползание на ладонях и коленях по уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков на двух ногах Развивать умение быстро реагировать на сигнал	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.81-82
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два Ходьба и бег в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному ОВД: Лазание под шнур правым и левым боком, не	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с перестроением в колонну по два Упражнять в лазании под шнур, группируясь и не задевая руками пола	шнур Кубики Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.83-84

		касаясь руками пола Ходьба на носках между кубиками, руки за головой Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге П/и «Не оставайся на полу»	Развивать равновесие и координацию движений, при ходьбе на носочках между предметами Повторить прыжки из обруча в обруч на двух ногах и на правой и левой ноге Развивать ловкость, быстроту, увертливость		
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному, с разворотом на сигнал Бег врассыпную ОВД: Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол П/и «Пожарные на учении»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по канату Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом Закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу	Мешочки с песком Обручи Мячи Канат	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.76-77
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу Ходьба и бег врассыпную	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную	Гимнастическая скамейка Клюшки Шайбы Конусы	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.79-80

		между кубиками, не задевая их ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи) Игровое упражнение «Пас точно на клюшку» в парах «Проведи- не задень» П/и «Медведи и пчелы»	Повторить ползание на уменьшенной площади опоры «по-медвежьи» Развивать ловкость и координацию в упражнениях с шайбой и клюшкой Развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли		
4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Прыжки вдоль шнура, справа и слева от него П/и Стоп»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения в чередовании с бегом Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением задания Повторить ползание на ладонях и коленях по уменьшенной площади опоры Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков на двух ногах Развивать умение быстро реагировать на сигнал	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.81-82

		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два Ходьба и бег в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному ОВД: Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола Ходьба на носках между кубиками, руки за головой Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с перестроением в колонну по два Упражнять в лазании под шнур, группируясь и не задевая руками пола Развивать равновесие и координацию движений, при ходьбе на носочках между предметами Повторить прыжки из обруча в обруч на двух ногах и на правой и левой ноге Развивать ловкость, быстроту, увертливость	шнур Кубики Обручи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.83-84
--	--	---	--	---	---	--

Апрель	1-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны Прыжки через кубики Броски мяча друг другу двумя руками из-за	Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением задания Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки на двух ногах через предмет, с продвижением вперед Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.86-87
--------	------------	---	---	---	--	--

			головы П/и «Медведи и пчелы»	Развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли		
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками ОВД: Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч прямо и боком Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной П/и «Стоп»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их Упражнять в прокатывании обруча друг другу Упражнять в пролезании в обруч в группировке, не касаясь стенок обруча Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Развивать умение быстро реагировать на сигнал	Гимнастическая скамейка Обручи Мячи Стойка с обручем	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.88
2-я неделя	1		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде педагога ОВД: Ползание по прямой, затем	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу Повторить ползание на ладонях и коленях прямо и с перелезанием через скамейку	Гимнастическая скамейка Кубики Обручи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.89-90

		переползание через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Игровое задание «Догони обруч» П/И «Удочка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Развивать ловкость в упражнении с обручем развивать ловкость, внимание, быстроту реакции		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег врассыпную Бег в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки вдоль шнура, справа и слева от него П/и «Хитрая лиса»	Развивать выносливость в непрерывном беге до 1 минуты Упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по канату с мешочком на голове Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием	Канат Мешочки с песком Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.92-93
3-я неделя	1	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно	Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением задания	Гимнастическая скамейка Кубики Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,

4-я неделя	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде педагога ОВД: Ползание по прямой, затем переползание через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Игровое задание «Догони обруч» П/И «Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу Повторить ползание на ладонях и коленях прямо и с перелезанием через скамейку Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Развивать ловкость в упражнении с обручем развивать ловкость, внимание, быстроту реакции	Гимнастическая скамейка Кубики Обручи Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.89-90
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба и бег врассыпную Бег в умеренном темпе до 1 минуты ОВД: Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская	Развивать выносливость в непрерывном беге до 1 минуты Упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек Упражнять в сохранении равновесия, при ходьбе по канату с мешочком на голове	Канат Мешочки с песком Шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.92-93

			реек Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки вдоль шнура, справа и слева от него П/и «Хитрая лиса»	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием		
--	--	--	--	--	--	--

Май	1-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с разворотом на сигнал Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки с мячом между коленями Броски мяча в кольцо П/и «Мышеловка»	Повторить ходьбу в колонне по одному с разворотом на сигнал Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.94-95
		2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Ленты Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.96-97

		педагога (ходьба и бег через ленты) ОВД: Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков на двух ногах Развивать координацию и глазомер при перебрасывании мяча Повторить ползание на ладонях и коленях Развивать ловкость, быстроту, увертливость		
2-я неделя	1	Ходьба и бег парами Бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения ОВД: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове П/и «Пожарные на учении»	Повторить ходьбу и бег парами, с выполнением заданий Развивать координацию движений и ловкость в упражнениях с мячом Повторить пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу	Мячи Стойка с обручем Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.98-99

	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ходьба с перешагиванием через кубики Прыжки на двух ногах между кеглями П/и «караси и щука»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения в чередовании с бегом Развивать силу, при подтягивании руками на гимнастической скамейке Сохранять равновесие, перешагивая через кубики Повторить прыжки на двух ногах Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу	Гимнастическая скамейка Кубики Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.100
3-я неделя	1	Ходьба в колонне по одному с разворотом на сигнал Бег в колонне по одному и врассыпную ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки с мячом между коленями Броски мяча в кольцо П/и «Мышеловка»	Повторить ходьбу в колонне по одному с разворотом на сигнал Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом Развивать быстроту, ловкость, внимание	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.94-95

	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде педагога (ходьба и бег через ленты) ОВД: Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» П/и «Не оставайся на полу»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков на двух ногах Развивать координацию и глазомер при перебрасывании мяча Повторить ползание на ладонях и коленях Развивать ловкость, быстроту, увертливость	Ленты Мячи	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.96-97
4-я неделя	1	Ходьба и бег парами Бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения ОВД: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Ходьба по	Повторить ходьбу и бег парами, с выполнением заданий Развивать координацию движений и ловкость в упражнениях с мячом Повторить пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания	Мячи Стойка с обручем Гимнастическая скамейка Мешочки с песком	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.98-99

		гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове П/и «Пожарные на учении»	Закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу		
	2	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с бегом ОВД: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ходьба с перешагиванием через кубики Прыжки на двух ногах между кеглями П/и «караси и щука»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения в чередовании с бегом Развивать силу, при подтягивании руками на гимнастической скамейке Сохранять равновесие, перешагивая через кубики Повторить прыжки на двух ногах Развивать ловкость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу	Гимнастическая скамейка Кубики Кегли	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», старшая группа, стр.100

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.

Старшая 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 старшей группы № 8

№	Формы работы	Количество и длительность занятий (в минутах) 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 25-30 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 25 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 25 минут
Спортивный досуг		
10.	Физкультурный досуг, во второй половине дня на свежем воздухе	1-2 раза в месяц по 30-40 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 1,5- 2 часа, время движения 20 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. Старшая 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.