

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 10»



Рабочая программа
по реализации
Образовательной Программы МБДОУ № 10

Образовательная область
«Физическое развитие»

Физкультура
в старшей группе (от 5 до 6 лет)

с учетом примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования
«От рождения до школы»
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Устав МБДОУ № 10.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно–оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе. Физическая культура необходима для сохранения, укрепления и охраны здоровья детей: повышения умственной и физической работоспособности, предупреждения утомления. Обеспечения гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности и выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы самостоятельности, способности к самоконтролю, интереса к подвижным играм и спорту, самостоятельной двигательной деятельности.

Направленность: «Физическое развитие»

Цель: формирование гармоничного физического развития.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- Активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве;
- Побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя;
- Организация ритмической гимнастики, игр и соревнований под музыку.

Принципы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования.
- 8) систематичность и последовательность;

9) доступность;

10) учет индивидуальных и возрастных особенностей;

Формы реализации: наглядные, словесные, практические.

Условия реализации:

- организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 25 минут;
- совместную деятельность педагога с детьми;
- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия физкультурой в семье.

Прогнозируемые результаты:

Антропометрические данные в норме, владеет основными движениями в соответствии с возрастом. Проявляет интерес к участию в подвижных играх спортивных упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Имеет представление о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Умеет бегать сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Материалы: дидактически–наглядный материал, различные мячи, обручи, скакалки и спортивный инвентарь для наглядности и проведения физических упражнений.

Перспективно-тематическое планирование

Дата/Неделя	Тема	Программное содержание	Игры	Литература
СЕНТЯБРЬ				
1 неделя	Ходьба. Равновесие. Ориентировка в пространстве.	Упражнять детей в Ходьбе и беге колонной по одному, В беге в рассыпную; В сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	«Мышеловка»,	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 15-16
	Ходьба. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о пол.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая через препятствия, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, закреплять умение бросать мяч о пол между шеренгами одной рукой и ловить двумя, учить детей действовать сообща.	«У кого мяч»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 17
	Построение в колонны. Равновесие. Прыжки.	Повторить построение в колонны повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать умение играть вместе, а так же воспитывать интерес к совместным играм и занятиям.	«Ловишки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 17-18
2 неделя	Ходьба. Бег. Прыжки.	Повторить ходьбу и бег между предметами;	«Найди и промолчи»	Малоподвижные игры и игровые

		упражнять в ходьбе на носках; упражнять координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх		упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 19-20
	Прыжки в высоту с места. Броски мяча вверх. Ползание между предметами.	Упражнять в прыжках в высоту группами, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, а также ползать на четвереньках между предметами Воспитывать любовь к физической культуре.	«Мы веселые ребята»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 20-21
	Ходьба. Бег. Построение в одну шеренгу.	Повторить ходьбу и бег между предметами в рассыпную, с остановкой и по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках и построении в одну шеренгу Воспитывать дружелюбие.	«Найди и промолчи»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 20-21
3 неделя	Ходьба с высоко поднятыми ногами. Бег. Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 21-22
	Перебрасывание мячей. Ползание. Равновесие.	Упражнять детей перебрасывать мяч друг другу в шеренгах на расстоянии, ползать по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, учить ходить по канату боком приставным шагом	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 23-24
	Бег. Прыжки. Ходьба.	Повторить бег, упражнять в прыжках, развивать координацию движений и ловкость, упражнять в ходьбе на носках.	«Быстро возьми »	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24

4 неделя	Ходьба и бег.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность.	«Найди свой цвет», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ходьба и бег с изменениями темпа. Пролезание в обруч. Равновесие.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа по сигналу воспитателя; пролезание в обруч боком не задевая его край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Мы веселые ребята»	Малоподвижные игры и игровые упражнения Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25-26
	Бег. Задания с мячом. Ходьба.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, повторить упражнения с мячом, повторить ходьбу в колонне по одному.	«Мы веселые ребята»	Малоподвижные игры и игровые упражнения Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 26

ОКТАБРЬ

1 неделя	Продолжительный бег. Ходьба приставным шагом.	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 минута; в ходьбе приставным шагом	«Перелет птиц»	Малоподвижные игры и игровые упражнения Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 28-29
	Ходьба боком. Прыжки на двух ногах с препятствием. Передача мяча.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия, учить передавать мяч двумя руками от груди.	«Перелет птиц»	Малоподвижные игры и игровые упражнения Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 28-29
	Ходьба с поднятием колен. Ведение мяча правой и левой рукой.	Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.	«Не попадись»	Малоподвижные игры и игровые упражнения Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 29-30

2 неделя	Поворот по сигналу. Ходьба. Бег.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, развивать координацию движений	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 30-31
	Прыжки. Перебрасывание мяча. Ползание.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги учить перебрасывать мяч друг другу стоя в шеренгах двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках через препятствие.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 32
	Ходьба. Бег. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить упражнения с мячом, повторить упражнения с бегом и прыжками.	«Мяч водящему»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 32
3 неделя	Ходьба. Равновесие.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений, упражнять в равновесии.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33-34
	Метание мяча. Ползание между предметами. Ходьба.	Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель, в ползании на четвереньках между предметами, ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.34-35
	Ходьба. Бег. Бадминтон.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге,	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева

		познакомить с игрой в бадминтон.		«Физическая культура в детском саду», стр. 34-35
4 неделя	Ходьба папами. Лазанье в обруч. Равновесие.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.	«Гуси-лебеди»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35-36
	Ползание. Ходьба. Прыжки.	Упражнять детей в Ползании с преодолением препятствий, ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на препятствия. Воспитывать интерес к труду.	«Гуси-лебеди»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 37
	Ходьба змейкой. Бег.	Упражнять детей в ходьбе змейкой, беге в среднем темпе, развивать выносливость в беге.	«Затейники»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 37-38

НОЯБРЬ

1 неделя	Ходьба. Равновесие. Перебрасывание мячей.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с высоким поднятием колен, упражнять в перебрасывании мячей в шеренге Воспитывать дружелюбие.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 39-40
	Прыжки. Ходьба. Равновесие. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке сохраняя равновесие, перекладывании мяча из одной руки в другую, в прыжках по прямой.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.41
	Бег. Прыжки. Упражнения с мячом.	Повторить бег упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках.	«Угадай по голосу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева

				«Физическая культура в детском саду», стр. 41
2 неделя	Ходьба с изменением направления. Прыжки по переменно. Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно, упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Прыжки. Ползание. Ведение мяча.	Упражнять в прыжках, ползании на четвереньках, ведение мяча в ходьбе. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 43
	Бег с перешагиванием через предметы.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом.	«По мостику»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 43-44
3 неделя	Ходьба с изменением темпа. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, повторить упражнения с мячом.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 44-45
	Ведение мяча. Ползание. Ходьба.	Развивать умение ведения мяча в ходьбе, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ходьбе на носках.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 45
	Бег. Ходьба. Игровые упражнения.	Упражнять в беге, развивая выносливость, ходьбе в колонне по одному, повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	«Летает-не летает»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 45-46
4 неделя	Ходьба с выполнением действий по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, упражнять в равновесии	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева

		и прыжках.		«Физическая культура в детском саду», стр. 46-47
	Подлезание под шнур. Прыжки. Ходьба.	Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в прыжках на правой и левой ноге, ходьбе между предметами на носках.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47
	Бег с преодолением препятствий. Игровые упражнения.	Повторить бег с преодолением препятствий, игровые упражнения с прыжками.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47

ДЕКАБРЬ

1 неделя	Бег с дистанцией. Ходьба по наклонной.	Упражнять детей в умении бегать сохраняя дистанцию, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия.	«Сделай фигуру»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 48-49
	Ходьба. Прыжки. Переброска мячей.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске и скамейке, упражнять в прыжках на двух ногах, переброске мячей.	«Сделай фигуру»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 49-50
	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков.	«Сделай фигуру»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 50
2 неделя	Ходьба. Бег. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; повторить прыжки на правой и левой ноге.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51-52
	Прыжки. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, прокатывание мяча.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51-52

				культура в детском саду», стр. 52
	Ходьба. Бег.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика.	«Найди предмет»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 52
3 неделя	Ходьба. Бег. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять умение ловить мяч, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	«Летает-не летает»,	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 53-54
	Перебрасывание мячей. Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом сохраняя равновесие.	«Летает-не летает»,	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54
	Ритмичность ходьбы. Игровые упражнения.	Развивать ритмичность ходьбы, упражнять в прыжках, повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	«Смелые воробушки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54-55
4 неделя	Ходьба. Бег. Построение. Перестроение	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в беге в рассыпную, повторить построение в шеренгу и перестроение в колонну.	«Хитрая лиса»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 55-56-57
	Лазанье. Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в лазанье до верха по гимнастической стенке, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах между кеглями.	«Хитрая лиса»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57
	Ходьба. Игровые упражнения.	Упражнять детей в ходьбе в среднем темпе между ледяными	«Мы веселые ребята»	Малоподвижные игры и игровые упражнения.

		постройками.		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57-58
ЯНВАРЬ				
1 неделя	Ходьба и бег между предметами.	Повторить ходьбу и бег между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 59-60
	Спуск шагом. Ходьба по наклонной доске. Перебрасывание мяча.	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками, повторить спуск шагом, перебрасывание мячей в шеренге друг другу.	«Ловишки парами».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60-61
	Прыжки.	Разучить прыжок в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу.	«Совушка».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 61-62
2 неделя	Переползание через предметы.	Повторить прыжки в длину, упражнять в переползании через предметы.	«Совушка».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 63
	Скользкий шаг. Игровые упражнения.	Закреплять навык скользящего шага, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	«Найдем зайца».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 63
	Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, повторить ходьбу и бег между предметами.	«Гуси-лебеди».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 63-64
3 неделя	Перебрасывание мячей. Пролезание в обруч.	Упражнять в перебрасывании мячей и ловле их после отскока о пол, пролезании в обруч,	«Гуси-лебеди».	Малоподвижные игры и игровые упражнения.

	Ходьба.	ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.		Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64
	Построение в колонну по одному. Игровые упражнения.	Повторить построение в колонну по одному, закреплять навык скользящего шага, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	«Мороз Красный нос».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64-65
	Ходьба. Бег. Равновесие.	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках.	«Хитрая лиса».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 65-66
ФЕВРАЛЬ				
1 неделя	Ходьба и бег враспынную.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Охотники и зайцы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 68-69
	Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в равновесии при беге по гимнастической скамейке, прыжках через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.69
	Скользящий шаг. Игровые упражнения.	Повторить ходьбу скользящим шагом, игровые упражнения скольжение по ледяной дорожке.	«Мороз Красный нос»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 69-70
2 неделя	Ходьба и бег по кругу.	Повторить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную,	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 70-71
	Прыжки. Ползание.	Повторить прыжки в длину с места, ползание на четвереньках через мячи, перебрасывание	«Не оставайся на полу».	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева

		мяча.		«Физическая культура в детском саду», стр. 71
	Ходьба. Метание снежков.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	«Найди следы зайцев»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 71
3 неделя	Ходьба. Бег. Метание в вертикальную цель.	Разучить с детьми метание в вертикальную цель, повторить ходьбу и бег между предметами.	«Мышеловка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 71-72
	Метание мешочков.	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, повторить ходьбу на носках между кеглями.	«Мышеловка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 72-73
	Игровые упражнения.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	«Ловишки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 73
4 неделя	Непрерывный бег.	Упражнять в непрерывном беге, лазанье на гимнастическую скамейку.	«Гуси-лебеди»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 73-74
	Игровые упражнения.	Повторить игровые упражнения на санках, упражнять в беге и прыжках.	«Гуси-лебеди»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 74-75
	Построение с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному с выполнением заданий.	«Ловишки перебежки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая

				культура в детском саду», стр. 75
МАРТ				
1 неделя	Ходьба.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 76-77
	Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом, сохраняя равновесие.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 77-78
	Построение в колону. Игровые упражнения.	Повторить игровые упражнения с бегом, построение в колону по одному, непрерывный бег.	«Летает-не летает»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 78-79
2 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления.	«Медведи и пчелы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 79-80
	Прыжки	Разучить прыжки в высоту с разбега, повторить метание мешочков в вертикальную цель.	«Медведи и пчелы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 80
	Бег. Игровые упражнения.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом.	«Карусель»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 80-81
3 неделя	Ходьба со сменой темпа.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	«Стоп»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая

				культура в детском саду», стр. 81-82
	Ползание. Равновесие.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ходьбе, сохраняя равновесие.	«Стоп»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 82
	Бег. Ходьба.	Повторять упражнения в беге и ходьбе в чередовании.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 83
4 неделя	Ходьба.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 83-84
	Ползание. Метание. Равновесие.	Повторить упражнения в ползании на четвереньках с опорой на ладони, метание мешочков в горизонтальную цель, упражнять в равновесии.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 84
	Бег на скорость. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в беге на скорость, разучить упражнения с прокатыванием мяча.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 85
АПРЕЛЬ				
1 неделя	Ходьба и бег.	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия.	«Медведь и пчелы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 86-87
	Прыжки. Броски.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах, бросках малого мяча вверх одной рукой.	«Медведь и пчелы»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском

				саду», стр. 87
	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега.	«Ловишки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 87
2 неделя	Ходьба и бег.	Повторить ходьбу и бег между предметами.	«Стой»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 88
	Прыжки. Прокатывание обручей.	Упражнять детей в прыжках на месте через короткую скакалку, прокатывание обручей друг другу.	«Стой»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 88-89
	Длительный бег.	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.	«Кто ушел?»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 89
3 неделя	Ходьба и бег.	Упражнять детей в ходьбе и бег колонной по одному с остановкой по команде воспитателя.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 89-90-91
	Ползание. Метание.	Повторить метание мешочков в горизонтальную цель, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	«Удочка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 91
	Бег. Игровые упражнения.	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом.	«Карусель»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 91

4 неделя	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.	«Горелки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 91-92
	Лазанье. Прыжки. Ходьба.	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, повторить прыжки через шнур, ходьбу на носках между мячами.	«Горелки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 93
	Бег на скорость.	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения.	«С кочки на кочку»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 93-94
МАЙ				
1 неделя	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя.	«Мышеловка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 94-95
	Бег.	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Гуси-лебеди»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 96
	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.	«Не оставайся на полу»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 96-97
2 неделя	Прыжки в длину. Забрасывание мяча.	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, учить забрасывать мяч в корзину.	«Найди и промолчи»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 97
	Бег.	Развивать выносливость	«Совушка»	Малоподвижные

	Прокатывание обруча.	в непрерывном беге, упражнять в прокатывании мячей.		игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 97-98
	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 98
3 неделя	Броски мяча. Лазанье. Ходьба.	Повторить упражнения броски мяча о пол и ловля его двумя руками, лазанье в обруч, ходьбу по гимнастической скамейке.	«Пожарные на учении»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 99
	Бег на скорость.	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом.	«Мышеловка»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 99-100
	Ходьба.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	«Караси и щука»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 100
4 неделя	Ползание. Прыжки.	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжки на правой и левой ноге.	«Караси и щука»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 101
	Ходьба.	Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через бруски.	«Караси и щука»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 101
	Ходьба. Бег.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа	«Не оставайся на	Малоподвижные игры и игровые

		движения, игровых упражнениях с мячом	земле»	упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 101-102
--	--	---------------------------------------	--------	--

Используемая литература

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М., 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. –М.: Мозвика-Синтез, 2015.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.